

16. क्या सभी को फेस मास्क पहनना चाहिए? यदि हाँ, तो किस तरह का फेस मास्क और कब?

उत्तर- शुरू में, WHO ने स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के लिए फेस मास्क की कमी को कम करने के लिए जनता द्वारा फेस मास्क के उपयोग को प्रोत्साहित नहीं किया। हालांकि, जैसा कि COVID-19 कोरोना वायरस महामारी ने चरण 3 में प्रवेश किया है और बड़ी संख्या में लोगों को प्रभावित कर रहा है, सार्वजनिक उपयोग के लिए फेस मास्क की सिफारिश बदल रही है। संयुक्त राज्य अमेरिका में रोग नियंत्रण केंद्र (C.D.C.) सभी के द्वारा फेस मास्क के उपयोग को प्रोत्साहित करता है। लोगों को सामाजिक अलहाव और हैंडवाशिंग के प्रति लापरवाह नहीं होना चाहिए क्योंकि उनके पास एक ही फेस मास्क होता है। जनता ने मोर्चा संभाल लिया है, और अधिकांश ने बाहरी सेटिंग में फेस मास्क पहनना शुरू कर दिया है।

• एक महत्वपूर्ण सवाल यह है कि फेस मास्क किस तरह का हो - सर्जिकल फेस मास्क धोए नहीं जाते हैं। इसके अतिरिक्त, ये मास्क दोनों बाजू को अच्छी सील प्रदान नहीं करते हैं और जल्दी से गीले हो जाते हैं, और उचित सुरक्षा के लिए सर्जिकल मास्क को अप्रभावी बनाते हैं। सर्जिकल फेस मास्क स्वास्थ्य कर्मियों की बढ़ती मांग के कारण कम आपूर्ति में हैं, इसलिए लोग एक ही दिन में एक ही फेसमास्क पहनना जारी रखते हैं। गंदा, दूषित फेसमास्क एक मदद से अधिक खतरनाक है।

• सार्वजनिक उपयोग के लिए एक आदर्श फेसमास्क क्या है- फेस मास्क के प्रकार पर बहुत बहस के बाद, स्वास्थ्य अधिकारियों ने हाल ही में मलमल से बने होममेड क्लॉथ मास्क का उपयोग करने का सुझाव दिया है या कपड़े की परतों के बीच शोषक कागज के लिए एक जेब के साथ स्तरित सूती कपड़े का उपयोग किया है। फेसमास्क को एक अच्छी सील और सुरक्षा के लिए दोनों बाजू पर झालर चढ़ाना चाहिए। कपड़े मास्क के लाभ हैं:

• सस्ता और पर्यावरण-अनुकूल है (रीसायकल कर सकते हैं) ।

• धोने में आसान- सभी को कुछ मास्क साथ रखने चाहिए और हर बार चेहरे का मास्क गीला होने पर हर 2-3 घंटे में बदलना चाहिए ।

- कपड़ा सिंथेटिक सामग्री की तुलना में चेहरे पर बेहतर रूप से ढलता है और सिंथेटिक सामग्री की तुलना में अधिक ताज़ा महसूस कराता है।
- सर्जिकल फेस मास्क की तुलना में कपड़े का फेस मास्क सांस लेने के लिए अधिक स्वाभाविक है।

फेस मास्क कब पहनें- बाहर जाने पर और ठंडे लक्षणों वाले रोगियों की देखभाल करते समय फेस मास्क पहनना चाहिए। इसके अतिरिक्त, एक फेस मास्क उन लोगों द्वारा भी पहना जाना चाहिए जो COVID-19 कोरोना वायरस के लिए सकारात्मक परीक्षण के कारण अलग-थलग हैं या संगरोध में रखे गए हैं।

नोट: चेहरे के मुखौटे को सुरक्षा का गलत अर्थ नहीं देना चाहिए कि वह व्यक्तिगत सुरक्षा सावधानियों जैसे कि हाथ धोने, समाजीकरण आदि को अनदेखा करें।