Commissionerate of Health and Family Welfare

National Health Mission

Government of Telangana

Sri K.Chandra Sekhar Rao
Honourable Chief Minister

Sri Etela Rajender
Honourable Health and Family Welfare Minister

డా.మర్రి చెన్నారెడ్డి తెలంగాణ మానవ వనరుల అభివృద్ధి సంస్థ

కరోనా వైరస్

వ్యాపించకుండా నిరోధించడానికి ఉపయోగపడే మాస్కులు

ఇంటిలో తయారు చేయడం వివరించే కర దీపిక

మాస్కులు వాడడం మాత్రమే కాదు .. సబ్బు నీటితో లేదా ఆల్కహాల్ ఆధారిత సానిటైజరుతో తరచుగా చేతులు శుభ్రపరుచుకున్నప్పుడే ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మాస్క్ ధరించే వారు - అది ఎలా ధరించాలి, తర్వాత ఎలా తొలగించాలి అనే విషయాలు కూడా తెలుసుకుని ఉండాలి.

- **ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ**

గణాంకాల విశ్లేషణ ప్రకారం 50% జనాభా కనుక మాస్కులు ధరించి నట్లయితే కేవలం మిగిలిన 50% జనాభా మాత్రమే వైరస్ ప్రభావానికి గురి అయ్యే అవకాశం ఉంది. **అదే 80% శాతం జనాభా కనుక మాస్కులు ధరించినట్లయితే తక్షణమే వైరస్ సోకే ప్రమాదం పూర్తిగా తగ్గించవచ్చు**. ఆధారం: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30229968/

మాస్కు ఎందుకు ధరించాలి?

కరోనా వైరస్ ఒక వ్యక్తి నుండి నుంచి మరొక వ్యక్తికి చాలా సులువుగా సోకుతుంది. కోవిడ్-19 వ్యాధి సోకిన వ్యక్తి నోటి నుంచి వెలువడిన తుంపరలు ఉన్న వైరస్ బయటి వాతావరణంలోకి వచ్చినప్పుడు గాలిలో మూడు గంటల వరకు జీవించి ఉంటుంది. బయటి వాతావరణంలో ఆ వైరస్ వేరు వేరు వస్తువులపై పడినప్పుడు ఆ వస్తువు స్వభావాన్ని బట్టి అది జీవించి ఉంటుంది. గాలిలో మూడు గంటల వరకు ఉంటే, ప్లాస్టిక్ లేదా స్టెయిన్లెస్ స్టీల్ వస్తువుల పైన మూడు రోజుల వరకు ఉంటుంది. (ఆధారం: N.Engl J.Med. 2020)

మాస్కులు ధరించడం వల్ల వ్యాధి సోకిన వ్యక్తి ద్వారా వచ్చి వాతావరణంలో ఉన్న వైరస్ వేరే వ్యక్తికి సోకకుండా ఉంటుంది.

ఒక వ్యక్తి శ్వాస తీసుకున్నప్పుడు గాలి ద్వారా మరో వ్యక్తికి వైరస్ రాకుండా అడ్డుపడతాయి.

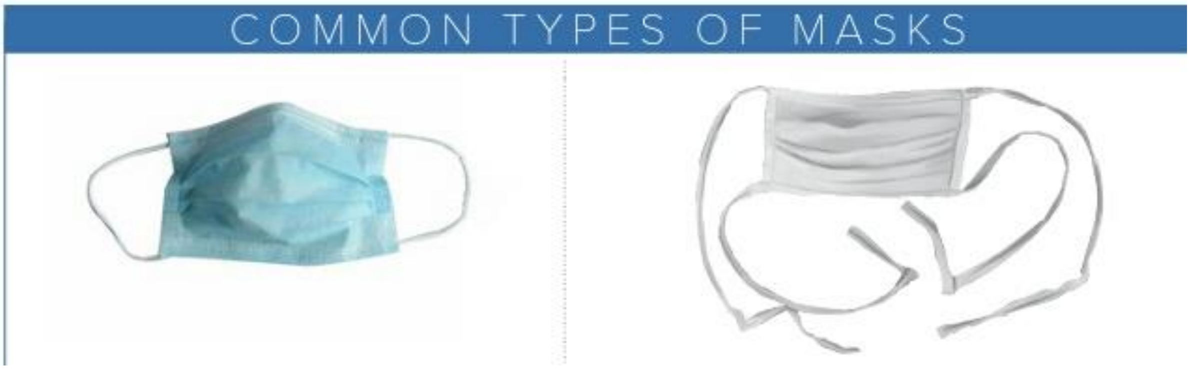
ఈ మాస్కులు సరిగా శుభ్రపరచి - అంటే వేడినీరు, సబ్బు, ఆల్కహాలు, నీలలోహిత కిరణాలు (ఎండలో ఉండే కిరణాలు) మొదలగు రకరకాల విధానాలలో - సరిగా శుభ్రపరచి, జాగ్రత్త పరిచినప్పుడు మాత్రమే అది ధరించిన వ్యక్తికి గాలి ద్వారా వైరస్ సోకకుండా అడ్డుకుంటుంది.

ఈ కరదీపిక ఇంటిలో మాస్క్ ను ఎలా ఎలా తయారు చేయవచ్చు, ఎలా వాడవచ్చు మరియు వాడిన మాస్క్ ఎలా శుభ్రపరిచి మళ్లీ వాడవచ్చు అనే విషయాల్లో మెలకువలు తెలియజేస్తుంది.

ఈ కరదీపికని ఉపయోగించి వ్యక్తులు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు సులభంగా మాస్కులు తయారు చేయవచ్చు. దీని ద్వారా మాస్కుల తయారీ విస్తృతంగా జరిగి, ప్రజలు అందరూ మాస్కులు ఉపయోగించ గలుగుతారు.

ఈ కరదీపికని ఉపయోగించి మాస్క్ లను సులభంగా లభించే వస్తువులతో తయారు చేయగలుగుతారు. ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోవచ్చు. సులభంగా శుభ్రపరుచుకుని తిరిగి వాడుకోగలరు.

కరోనా వైరస్ వ్యాప్తిని అరికట్టాలంటే ముఖ్యంగా ఎక్కువ జనసాంద్రత గల ప్రదేశాల్లో మాస్క్ లను ధరించడం తప్పనిసరి.



వాడి పడవేయతగిన సర్జికల్ మాస్కు

దుకాణంలో కొనవచ్చు. ఒకేసారి వాడవచ్చు.

ఇంట్లో తయారుచేయగల తిరిగి వాడతగిన నూలు మాస్క్

ఈ పుస్తకంలో సూచించిన పద్ధతులను ఉపయోగించి తయారు చేయవచ్చు, తిరిగి వాడవచ్చు.

వైరస్ నుంచి రక్షణ కల్పించే మాస్క్ లను ఇంట్లోనే దొరికే వస్తువులతో సులువుగా తయారుచేసుకోవచ్చు.

ఇంట్లో తయారుచేసే మాస్క్ తయారుచేయడానికి వాడే వస్తువులు, వస్త్రం విషయంలో శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధనలు చేశారు. వైరస్ ని ఆపగలిగే సామర్థ్యం పరీక్షించడం కొరకు వారు వివిధ వస్తువులను ఉపయోగించి 0.02 మైక్రాన్ అణువులు (కరోనా వైరస్ కన్నా ఐదు రెట్లు తక్కువ పరిమాణం) ఆపడానికి ఏ వస్తువు ఎక్కువ ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని పరీక్షించారు. వారి పరీక్షల తర్వాత తేలిన విషయం ఏంటంటే, రెండు మడతలుగా మడత పెట్టిన 100% నూలు వస్త్రం ఇలాంటి వైరస్ ను ఆపడానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని తెలిసింది. (ఆధారం: https://smartairfilters.com/en/blog/best-materials-make-diy-face-mask-virus/)

1. రెండు మడతలుగా మడత పెట్టిన 100% నూలు వస్త్రం కరోనా వైరస్ కన్నా ఐదు రెట్లు తక్కువ పరిమాణం ఉన్న వైరస్ కూడా - సర్జికల్ మాస్క్ తో పోల్చితే దాదాపు 70% ప్రభావవంతంగా — ఆపగులుతుంది. (ఆధారం: https://www.researchgate.net/publication/258525804_Testing_the_Efficacy_of_Homemade_Masks_Would_They_Protect_in_an_Influenza_Pandemic; https://smartairfilters.com/en/blog/best-materials-make-diy-face-mask-virus/)
2. శ్వాసించడం లో కూడా ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు.
3. మాస్క్ సులభంగా ఇంట్లో దొరుకుతుంది.
4. మళ్లీమళ్లీ వాడవచ్చు.

వాడి పడవేయు గలిగే డిస్పోజబుల్ మాస్కులు మరియు నూలు వస్త్రంతో ఇంట్లో తయారు చేసుకునే మాస్కులలో గల ముఖ్యమైన తేడాలు

లక్షణాలు	**వాడి పడవేయతగిన సర్జికల్ మాస్కు**	**ఇంట్లో తయారుచేయగల నూలు మాస్క్**
వాడుక	ఒకేసారి వాడవచ్చు	చాలాసార్లు వాడవచ్చు
వైరస్ కణాలను ఆపగలిగే సామర్థ్యం	~ 97%	~ 70%
శుభ్రపరిచే విధానం	శుభ్రపరుచుకుని తిరిగివాడలేము. ఉతికితే వైరస్ ఆపగల సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది.	ఈ పుస్తకంలో సూచించిన పద్ధతులను సులభంగా ఉపయోగించి తిరిగి వాడుకోవచ్చు.
అందుబాటు	మందుల షాపు లో మాస్కులు లభించక పోయే అవకాశం ఉంది.	ఇంట్లోనే అందుబాటులో ఉండే నూలు వస్త్రం తో సులువుగా తయారు చేసుకోవచ్చు.
తొలగించడం	ఒకసారి వాడిన తర్వాత దాన్ని ఒక కవర్లో ఉంచి జాగ్రత్తగా మూసివేసి పడేయాలి. లేదంటే ఆ మాస్క్ లో వైరస్ ఉంటే, వేరే వ్యక్తులకు సోకే అవకాశం ఉంది.	వాడిన తర్వాత ఇంట్లోనే దొరికే వస్తువులతో సులువుగా శుభ్ర పరుచుకొని తిరిగి వాడుకోవచ్చు.

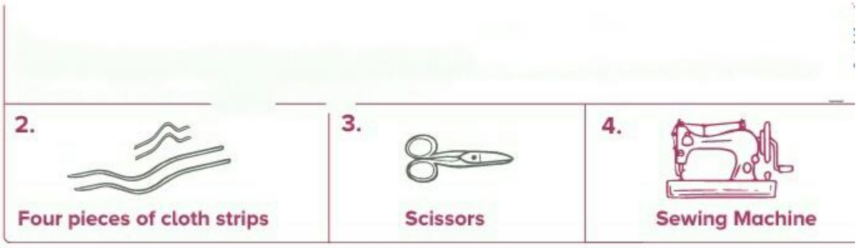
మీరు సులభంగా మాస్కు ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోవచ్చు.

మొదటి అవకాశం: కుట్టు మిషన్ తో మాస్కు తయారు చేయడం

అవసరమైన వస్తువులు:

1. 100% నూలు వస్త్రం: ఉపయోగించిన లేదా పాత కాటన్ టీ షర్ట్ లేదా చొక్కా కూడా వాడుకోవచ్చు.

అయితే ముందుగా వస్త్రాన్ని మరిగే నీళ్లలో ఐదు నిమిషాలు ఉడికించాలి. మరిగే నీటిలో ఉప్పు కలిపితే మంచిది.



౨. నాలుగు గుడ్డ పీలికలు

3. కత్తెర

4. కుట్టు మిషన్

మొదలు పెట్టండి:

వస్త్రాన్ని క్రింది సైజుల్లో కత్తిరించండి:

పెద్దవారికి: ౯" x ౭" ఇంచులు   పిల్లలకి: ౭" x 5" ఇంచులు

పెద్దవారికి మాస్కు తయారు చేయడం

పీలికలను కత్తిరించడం: మాస్కు కట్టడానికి, గొట్టంలాగా కుట్టడానికి 4 పీలికలు కత్తిరించండి.

రెండు ముక్కలు ఈ సైజులో: 1.5" x 5" ఇంచులు

మరో రెండు ముక్కలు ఈ సైజులో: 1.5" x 40" ఇంచులు

Take the cut fabric, attach the 1.5x5" strip to be used as piping to the fabric on one end as shown.

Create three downward facing pleats of approximately 1.5" each folding cloth as shown.

Turn the pleated cloth to the other side and repeat steps for pleating on this side as shown above.
Once the pleats have been made, the height of the pleated cloth will be reduced from 9" to 5".

Secure the pleats with piping on both sides as shown above. *Take extra care to keep all pleats facing downward as shown.*

Now begin attaching the long 40" strips used for tying the mask to the top and bottom of mask as shown.

Once again fold both these strips three times and stitch as shown above.

1-3: ఒక 15” x 5” ఇంచుల గుడ్డను తీసుకొని ఒక వైపు గొట్టం లాగా కుట్టండి.

4-6: సుమారుగా 1.5” ఇంచుల కొలతతో మూడు మడతల్ని క్రింది వైపు కుట్టండి (పైన చూపినట్లు)

7-9: అవతల వైపు మడతల్ని కుట్టండి. ఇలా కుట్టిన తర్వాత ఆ గుడ్డ ౯” x 5” ఇంచుల సైజుకి మారుతుంది.

10-12: రెండు వైపులా మడతల్ని గొట్టంతో కలిపి కుట్టండి. మడతలు కింది వైపు చూస్తూ ఉండాలి.

13-15: 40” గుడ్డ పీలికలను 40” గుడ్డ పీలికలను మాస్క్ కట్టడానికి పైన, కింద ఇలా కుట్టండి.

16-18: పీలికలను మూడు సార్లు మడత పెట్టి పైన చూపిన విధంగా కుట్టండి.

మీ మాస్క్ సిద్ధం.

మాస్క్ మీ నోటిని, ముక్కును చుట్టి వచ్చేట్లు ఉండాలి. ముఖానికి మాస్క్ కు మధ్య ఖాళీ ఉండరాదు. మాస్క్ ధరించినప్పుడు ముఖం వైపు మాస్క్ మడతలు కింది వైపు ఉండాలి.

మాస్క్ ఎప్పుడు తిరగవేసి వాడకూడదు.

ఎప్పుడు మాస్కులు వాడిన ప్రతిసారి కింద సూచించిన విధంగా శుభ్రంగా ఉతకాలి.

మాస్క్ ముఖానికి సరిగ్గా సరిపోవాలి. ఇరుపక్కల ఖాళీ ఉండరాదు.

Demonstrated by Dr. Gargi Goel, Pediatrician, Rajasthan

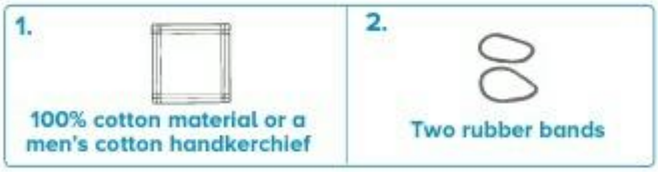
గుర్తుంచుకోండి:

ఇతరుల నుండి రెండు మీటర్ల దూరం పాటించాలి. ఇంటికి రాగానే చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. ముఖాన్ని కళ్ళు తాకరాదు.

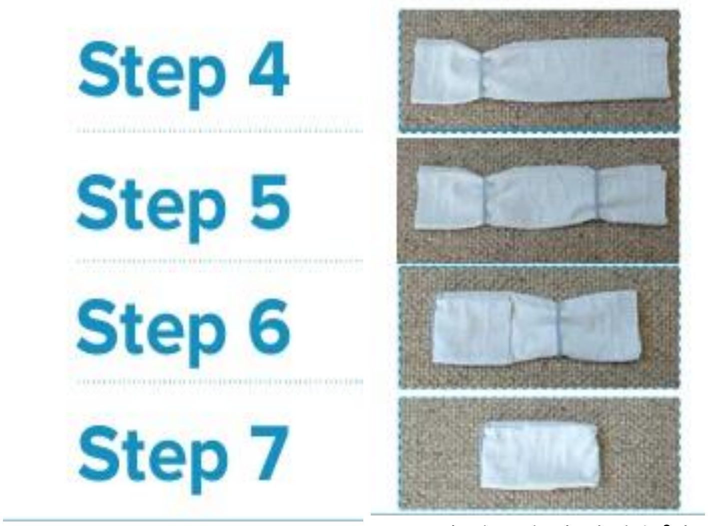
రెండవ అవకాశం: కుట్టుమిషన్ లేకుండా ఇంటిలోనే మాస్క్ తయారుచేయడం

కావలసిన వస్తువులు

1. నూలు వస్త్రం లేదా నూలు చేతి రుమాలు
2. రబ్బరు బ్యాండ్లు



1. చేతి రుమాలు ఒకవైపు - మధ్య భాగం నుంచి కొంత పై వైపు నుంచి మడత పెట్టండి.
2. మరో వైపు నుంచి రెండు చివరలు ఒకదానిపై ఒకటి కలిసేటట్లు మడత పెట్టండి.
3. మళ్లీ మధ్యలో మధ్య భాగం నుంచి సమంగా మడత పెట్టండి.



4. ఒక రబ్బర్ బ్యాండ్ తీసుకొని ఎడమవైపు చిత్రంలో చూపినట్టుగా కట్టండి.
5. మరో రబ్బర్ బ్యాండ్ తీసుకొని మరోవైపు కట్టండి. మధ్య భాగం మీ నోరు ముక్కు ను పూర్తిగా గా మోసే మోసే అంత ఉండాలి.
6. ఒక చివర తీసుకొని ని రబ్బర్ బ్యాండ్ పైన మడత పెట్టండి; మరోవైపు కూడా ఇలాగే చేయండి.
7. ఇప్పుడు ఒకవైపు మడత తీసుకొని. మరో మడతలో దూర్చండి.

మీ మాస్క్ సిద్ధం.

మాస్కు ధరించినప్పుడు రబ్బర్ బ్యాండ్ మీ చెవుల చుట్టూ చుట్టండి.

మాస్క్ మీ నోటిని, ముక్కును చుట్టి వచ్చేట్లు ఉండాలి. ముఖానికి మాస్క్ కు మధ్య ఖాళీ ఉండరాదు.

మాస్క్ ఉపయోగించేటప్పుడు పైన చెప్పిన జాగ్రత్తలన్నీ పాటించాలి.

ఇంట్లో తయారు చేసిన నూలు మాస్క్ ఉపయోగించే ముందు తీసుకోవలసిన ముఖ్యమైన జాగ్రత్తలు

1. తర్వాత పేజీలో చెప్పిన విధంగా ఉతికిన శుభ్రమైన మాస్క్ ను వాడాలి
2. ముందు మీ చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కున్న తర్వాతనే ధరించాలి.
3. తడిగా లేదా మురికిగా మాస్కు తయారైనప్పుడు వెంటనే మరొక శుభ్రమైన మాస్కు మార్చుకుని వాడాలి. వాడిన మాస్కులు శుభ్రపరచాలి.
4. ఒకసారి వాడిన మాస్కు శుభ్రపరచకుండా మరోసారి వాడరాదు.

మాస్కు ని తొలగించే ముందు - ముందు వైపు గాని, ఏ వైపు గాని చేతితో తాకరాదు. కేవలం దారం పట్టుకుని మాత్రమే తొలగించాలి.

- దారం తొలగించే ముందు కింది వైపు దారం ముడి విప్పాలి. తర్వాత పై వైపు దారం ముడి విప్పాలి.
- మాస్కు తొలగించిన తర్వాత మీ చేతులు శుభ్రంగా కడగాలి. ఆల్కహాల్ ఆధారిత సానిటైజరుతో గాని లేదా సబ్బు నీళ్ళతో 40 క్షణాల పాటు కడగాలి.
- మాస్కు మరిగించే నీటిలోగాని. సబ్బునీటిలో కానీ నేరుగా పడేయాలి. నీటిలో ఉప్పు కలిపితే మంచిది.

ఇంట్లో తయారు చేసిన నూలు మాస్క్ ప్రతిరోజు శుభ్రం చేయడం ఎలా

డిస్పోజబుల్ మాస్కు ఉతకడం గాని, వుడక పెట్టడం గాని చేయరాదు. ఉతికి నట్లయితే తట్టుకోలేవు.

1. శుభ్రంగా ఉతికి సబ్బు కలిపిన వేడినీళ్లలో ఎండలో కనీసం ఐదు గంటలు ఆరవేయాలి. ఒకవేళ ఎండ లేకపోతే_ _ _

౨. ప్రెజర్ కుక్కర్ లో పదినిమిషాల పాటు ఉడకబెట్టి ఆరవేయాలి; నీళ్లలో ఉప్పు కలిపితే మంచిది. లేకపోతే_ _ _

3. వేడినీళ్లలో 15 నిమిషాల పాటు పెడితే సరిపోతుంది. ఇవేమీ లేకపోతే_ _ _

4. మాస్కు సబ్బు నీళ్ళ ఉతికి తో ఇస్త్రీ పెట్టె తో ఐదు నిమిషాలు ఇస్త్రీ చేయాలి.

శుభ్రపరిచిన మాస్కుని నిల్వ ఉంచడం ఎలా

కనీసం రెండు మాస్కులు తయారు చేసుకుంటే మంచిది. ఒకటి ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు మరొకటి శుభ్రం చేయవచ్చు.

1. ఒక ప్లాస్టిక్ బ్యాగు తీసుకోండి.
2. దాన్ని సబ్బు నీళ్ళతో శుభ్రంగా కడగండి.
3. రెండు వైపులా ఆర వేయండి.
4. శుభ్రపరిచిన మాస్కును ఈ బ్యాగ్ లో వేసి..
5. ..ముడి వేయండి.
6. ఇక మీ మాస్కులు అవసరానికి సిద్ధంగా ఉంటాయి.

ఇంట్లో చేసిన మళ్ళీ మళ్ళీ ఉపయోగించదగిన మాస్కులు రోగి నుంచి వచ్చిన గాలిలోని నీటి తుంపరలు మీరు శ్వాసించకుండా ఆపుతాయి; కానీ పూర్తి రక్షణ ఇవ్వలేకపోవచ్చు. వీటిని శుభ్రంగా ఉతికి ఆర వేయడం అవసరం. ఉతకని మాస్కు వాడరాదు.

డిస్పోజల్ మాస్కులు ఉతికి వాడడానికి పనికిరావు. వాటిని నిబంధనల ప్రకారం తొలగించాలి.

గుంపులుగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో మాస్కులు ఉపయోగపడతాయి.

గుర్తుంచుకోండి ౨౦ సెకన్ల పాటు మీ చేతులను సబ్బుతో శుభ్రంగా కడగాలి.

భారత ప్రభుత్వ ముఖ్య శాస్త్రీయ సలహాదారుచే జారి చేయబడినది.

మార్గదర్శనం: శ్రీ B.P. ఆచార్య, IAS, స్పెషల్ చీఫ్ సెక్రటరీ, తెలంగాణ ప్రభుత్వం, మహా నిర్దేశకులు, డా.మర్రి చెన్నారెడ్డి తెలంగాణ మానవ వనరుల అభివృద్ధి సంస్థ

అనువాదం: శ్రీమతి K. సౌమ్య రాణి, ఫ్యాకల్టీ, శ్రీనివాస్ మాధవ్, ఫ్యాకల్టీ, డా.మర్రి చెన్నారెడ్డి తెలంగాణ మానవ వనరుల అభివృద్ధి సంస్థ

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

డా.మర్రి చెన్నారెడ్డి తెలంగాణ మానవ వనరుల అభివృద్ధి సంస్థ
రోడ్ నం.౨౫, జూబిలీ హిల్స్, హైదరాబాద్-౫౦౦ ౦౩౩
ఫోన్ నం. +౯౧ ౪౦ ౨౩౫౪ ౮౪౮౭, www.mcrhrdi.gov.in