स्वास्थ्य विभाग बिहार सरकार

नोवल कोरोना वायरस (COVID-19)

आपकी स्वास्थ्य सुरक्षा ही हमारा मकसद

अब मास्क पहनना है बहुत जरूरी

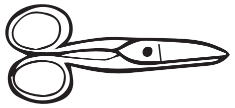
क्योंकि, मास्क पहनने से संक्रमित होने की संभावना कम रहती है

घर से बाहर निकलने पर प्रत्येक व्यक्ति को किसी भी प्रकार का सर्जिकल अथवा घर में निर्मित मास्क लगाना अनिवार्य है, यदि मास्क उपलब्ध न हो तो रूमाल अथवा गमछा से मुंह से टोढ़ी तक ढ़ँक कर ही घर से बाहर निकलें।

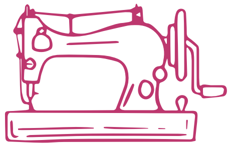
घर से बाहर अथवा सार्वजनिक स्थलों पर मास्क नहीं पहनने वाले व्यक्ति दण्ड के भागीदार होंगे।

घरों में मास्क बनाने के लिए क्या-क्या है जरूरी?

1. 100% सूती कपड़ा (इस्तेमाल/ नया कपड़ा)



2. कैंची



3. मशीन

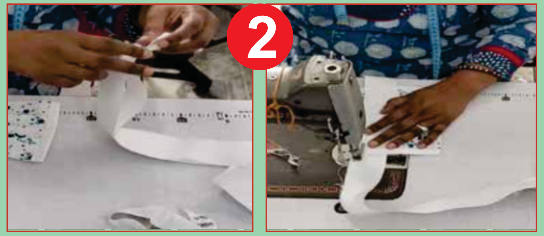
यदि सिलाई मशीन उपलब्ध नहीं हो, तो सूई-धागे से भी मास्क बनाया जा सकता है।

ध्यान रहे सिलाई के बाद कपड़े की चौड़ाई घट जाती है, अत: उसके अनुसार कटिंग करें।

घर में ही बनायें मास्क

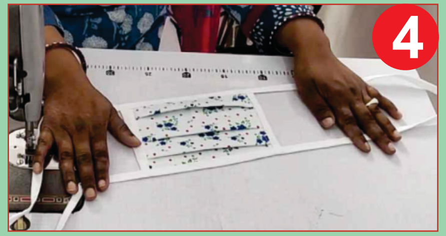
मास्क बनाने की विधि

1. अपने मुँह के नाप के अनुसार कपड़े काट लें (सामान्यत: बड़ों के लिए 9x7 ईंच और बच्चों के लिए 7x5 ईंच होना चाहिए)।



2. कपड़े से दो लम्बी पतली पट्टियॉं (बॉंधने के लिए) तथा दो छोटी पट्टियॉं (पाईपिंग के लिए) काट लें और काटे हुए कपड़ों को जोड़ लें।

3. अब उस कपड़े में नीचे मुँह करके तीन बार मोड़े अर्थात् प्लीट्स बनाए और उसकी सिलाई कर लें। इससे यह तीन लेबल का मास्क तैयार हो जाएगा।



4. इसके उपरांत दो छोटी पट्टियों (पाईकिंग) से कपड़े में पड़े प्लीट्स को सील लें।

इस प्रकार आसान विधि से मास्क घर बैठे तैयार हो जाएगा, जिसे तैयार होने के बाद अच्छी तरह से साबुन और पानी से धोकर धूप में सूखाकर ही उसका इस्तेमाल करें।

• SHSBihar
• BiharHealthDepartment

राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार
परिवार कल्याण भवन, शेखपुरा, पटना- 800 014

Website www.statehealthsocietybihar.org
Twitter @BiharHealthDepartment

स्वस्थ बिहार समृद्ध बिहार

विस्तृत जानकारी हेतु
24X7 Toll Free No.: 104