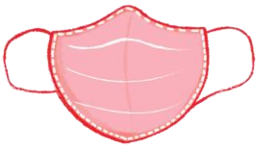
Homemade Cloth Face Masks
FAQs, Assembly Guide, and Patterns

FAQs



বাড়িতে তৈরি কাপড়ের মুখোশগুলি কী রোগ থেকে রক্ষা করবে?

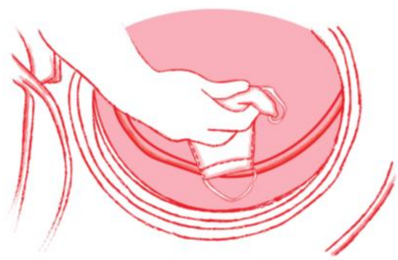
বার বার হাত ধোয়া রোগ প্রতিরোধের জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। সম্মিলিতভাবে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখলে আর তার সাথে সঠিক মাস্ক ব্যবহারের করলে ঘরে তৈরি কাপড়ের মুখোশগুলি এর রোগের বিস্তারকে ধীর করতে সহায়তা করতে পারে। এই মাস্ক ব্যবহার করে কাশি এবং হাঁচি থেকে বড় ফোঁটা অনেক অংশে আটকে দেয়া যেতে পারে। ঘরে তৈরি কাপড়ের মুখোশগুলি ক্লিনিকাল মুখোশের মতো হয়ত শক্তিশালি নয় কিন্তু এটা ব্যবহার করলে আক্রান্ত রোগীর থেকে অসুস্হ হওয়া অনেক অংশে বন্ধ করা সম্ভব

আমি কি তৈরি মাস্ক দান করতে পারি?

হ্যাঁ পারেন। তবে দান করার জন্য মাস্কগুলি সেলাই করার আগে, এমন প্রাপককে সন্ধান করুন যিনি এগুলো নিতে এবং বিতরন করতে সম্মত হন। উদাহরণস্বরূপ, হাসপাতালগুলি তাদের সীমাবদ্ধতার কারণে এই মুখোশগুলি নাও নিতে পারে। আপনার এলাকার সংস্থাগুলি যারা এলাকার জনগোষ্ঠীর সেবা দেয়, তাদের জিজ্ঞাসা করুন যদি তারা বাড়িতে তৈরি কাপড়ের মাস্কগুলি গ্রহণ করতে এবং বিতরণ করতে ইচ্ছুক কিনা। বানানো মাস্ক গুলি বিতরণ করার আগে তিন দিন ধরে একটি কাগজের ব্যাগে ভরে রাখুন।

আমি কীভাবে বাড়িতে তৈরি কাপড়ের মাস্ক পরিষ্কার করব?

ঘরে তৈরি কাপড়ের মুখোশগুলি ব্যবহারের আগে সঠিকভাবে পরিষ্কার করে নিতে হবে।
-সাবান ব্যবহার করে গরম পানিতে (১৬০°F) পরিষ্কার করে নিতে পারেন
- আপনি মাস্কগুলিকে একটিতে ৫ মিনিট ভিজিয়ে রেখে জীবাণুমুক্তও করতে পারেন। এজন্য
২ চামচ ব্লিচ এক গ্যালন পানিতে গুলিয়ে তাতে মাস্কগুলি ভিজিয়ে রাখতে পারেন।



কোন ধরণের কাপড় সবচেয়ে ভাল কাজ করে?

কার্যকর হওয়ার জন্য, একটি মাস্কের রোগ জীবানূর কণা ফিল্টার করতে হবে এবং এর মধ্যে দিয়ে শ্বাস নিতে যথেষ্ট সহজ হতে হবে। যদি মেডিকেল গ্রেড পলিপ্রোপিলিন না পাওয়া যায় তাহলে 100% সুতি এবং সুতির মিশ্রণ কাপড়ই সেরা।

কিভাবে বানাবেন
প্রস্তুতি

কাপড়

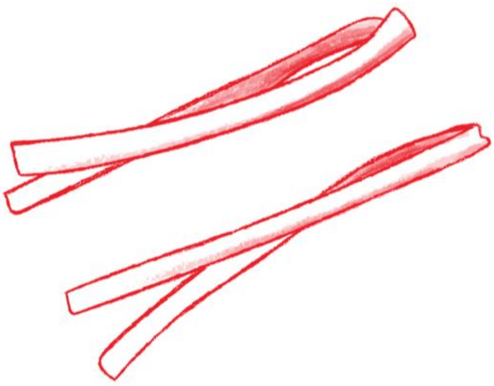
এই মুখোশের দুটি স্তর রয়েছে – ভিতরে অংশ যা আপনার মুখ স্পর্শ করে এবং বাইরের স্তর । দুটি স্তর তৈরি করা যেতে পারে একই কাপড় বা বিভিন্ন কাপড় দিয়ে। এই মাস্কটি ১০০% সুতি বা সুতির মিশ্রণের কাপড় দিয়ে বানাতে হবে ঠিকভাবে শ্বাস নেয়ার জন্য। দুই টুকরো কাপড় লাগবে। প্রাপ্তবয়স্ক একজনের জন্য তৈরি করতে কাপড়ের মাপ ১৪.৫ ইন্‌ঞ্চি x ৭.৫ ইন্‌ঞ্চি (৩৬ সেমিx১৮ সেমি) ব্যবহার করতে হবে। একটি প্রাপ্তবয়স্ক মুখোশের (চিত্র ১ দেখুন) তিনটি আকার রয়েছে: বড়, মাঝারি, এবং ছোট।

চিত্র ১

কানের লুপ কি দিয়ে বানাবেন

প্রতিটি মুখোশের কানের জন্য দুটি স্ট্রিপ প্রয়োজন। কানের লুপটি যে উপাদানে বানাবেন সেটা
আধা ইঞ্চি (১.২৫ সেমি) এর কম প্রশস্ত হতে হবে। এটি বানানোর জন্য ইলাস্টিক, ইলাস্টিক কর্ড, স্ট্রিং, ফিতা, পক্ষপাত টেপ, এমনকি জুতোর ফিতাও ব্যবহার করতে পারবেন।

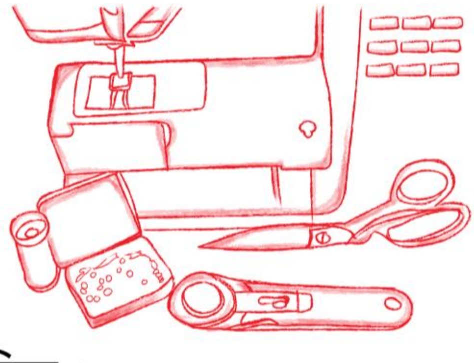
যদি ইলাস্টিক ব্যবহার করা হয় তবে প্রতিটি টুকরা ১২ ইঞ্চি (৩৫.৫ সেমি) লম্বা হওয়া উচিত । অন্যান্য উপকরণ জন্য প্রতিটি টুকরা ১৫ ইঞ্চি (৩৮ সেমি) লম্বা হওয়া উচিত।
(চিত্র 2 দেখুন)



চিত্র ২

সেলাই সরঞ্জাম

- সেলাই মেশিন
- কাঁচি বা ছুড়ি
- সুতা
- লম্বা সোজা পিন
- সেফটি পিন



চিত্র ৩

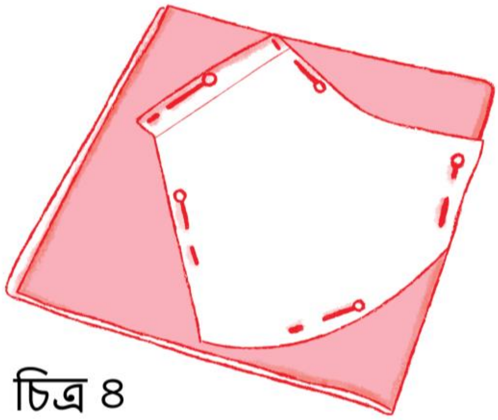
কাজের জায়গা

আপনি সেলাই শুরু করার আগে, আপনি করোনার লক্ষণ মুক্ত কিনা তা নিশ্চিত করুন। আপনার হাত এবং আপনার কাজের জায়গাটি ধুয়ে স্যানিটাইজ করুন।লেবেলের নির্দেশাবলী অনুযায়ী পুরোপুরি একটি জীবাণুনাশক দিয়ে সব পরিস্কার করে নিন। কাজের জায়গায় অন্য কোন ময়লা বা জীবানূ (খাবার, পোষা প্রানী ইত্যাদি) থাকলে তা অপসারণ করুন ।

কিভাবে বানাবেন
সেলাইয়ের নিয়ম

প্রথম ধাপ:
মাস্কের সবথেকে বড় দুটি কাপড় আগে কাটুন

- কাপড়টি অর্ধেক ভাঁজ করুন। কাপড়ের এর ভাঁজ প্রান্তে চিহ্নিত করুন।
- যেখানে "জায়গা ভাঁজ”(চিত্র ৪ দেখুন) আছে সেখানে পিন দিয়ে আটকিয়ে কাপড়টি কাটুন
- দ্বিতীয় অংশটি কাটাতে 1 ধাপ পুনরাবৃত্তি করুন।



চিত্র ৪

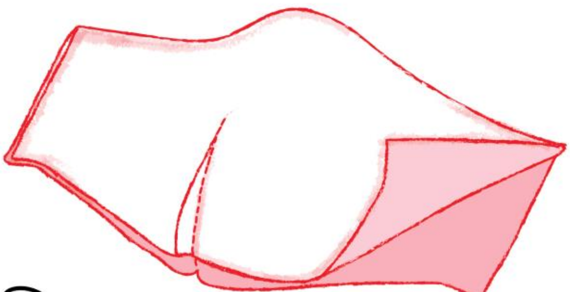
দ্বিতীয় ধাপ:
মাস্কের চোয়ালের অংশ বানানো

- কেটে নেওয়া মাস্ক টুকরোগুলির একটি খুলুন। অর্ধেক করে ভাজ করুন
- চোয়ালের জন্য দাগ দেয়া জায়গা বরাবর সেলাই করুন। বাইরের প্রান্ত থেকে ১/৪ ইন্‌ক্রি (০.৭ সেমি ভিতরে সেলাই করতে হবে (চিত্র 5 দেখুন)।
- দ্বিতীয় টুকরাটিও একই ভাবে ভাঁজ এবং সেলাই করুন।

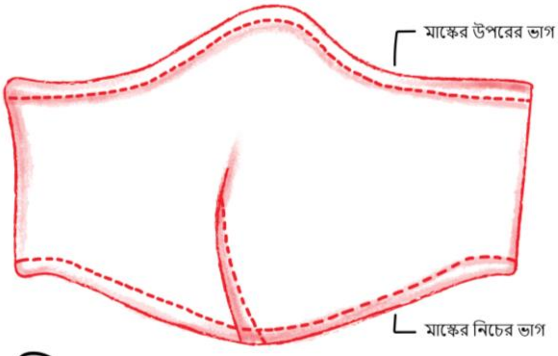
চিত্র ৫

তৃতীয় ধাপ:
ভিতরের আর বাইরের কাপড় দুটি জোরা লাগানো

- মাস্কের কাপড় দুটি একটির উপার আর একটি রাখুন,
-
- কাপড়ের ডান দিকের প্রান্ত একসাথে রাখুন (চিত্র ৬)
- দুটি স্তর এক সাথে জুড়ে সেলাই করুন ১/৪ ইন্‌ক্রি (০.৭ সেমি) জায়গা ব্যবহার করে।
- দুটি স্তর এক সাথে নীচে জুড়ে সেলাই করুন



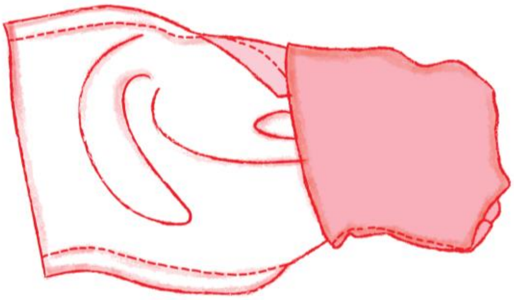
চিত্র ৬



চিত্র ৭

চতুর্থ ধাপ:
মাস্কটি ডান দিকে ঘুরিয়ে দিন

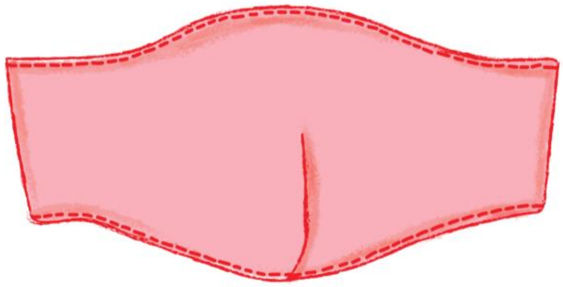
- প্রয়োজনে আয়রন করে নিন



চিত্র ৮

পঞ্চম ধাপ:
উপরের আর নিচের সেলাই

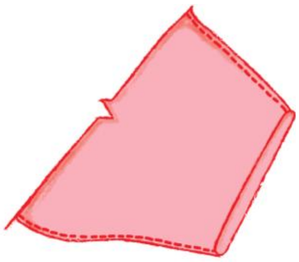
- কাপড়ের কোণ বরাবর সেলাই করুন
- এসময় কাপড়ের সাইডে সেলাই করবেন না



চিত্র৯

ষষ্ঠ ধাপ:
কানের ফিতা লাগানোর জায়গা তৈরি করা

- কাপরের শেষ মাথা ভাজ করে সেলাই করুন ১/৪ ইন্‌ঞ্চি (০.৭ সেমি) (চিত্র ১০ দেখুন)
- ভাজের মাপ হবে ১/৮ ইন্‌ঞ্চি (১.৫ সেমি)
- প্রয়োজনে পিন দিয়ে আটকিয়ে নিন (চিত্র ১১ দেখুন)

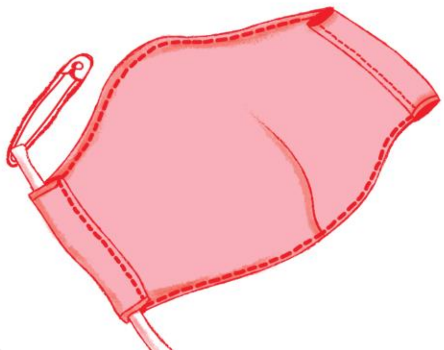


চিত্র ১০

চিত্র ১১

সপ্তম ধাপ:
কানের অংশ সেলাই করা

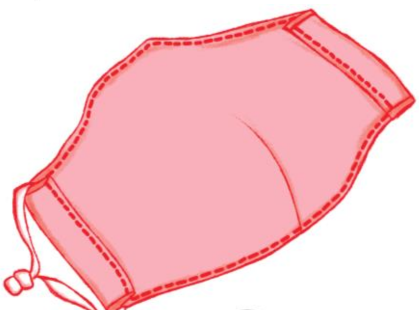
- একটি ইলাস্টিক এর শেষ মাথা সেইফটি পিন এর মাথায় লাগিয়ে ধাক্কা দিয়ে ঢুকিয়ে দিন (চিত্র ১২)



চিত্র ১২

অষ্টম ধাপ:
লুপটি সঠিক মাপে রাখা

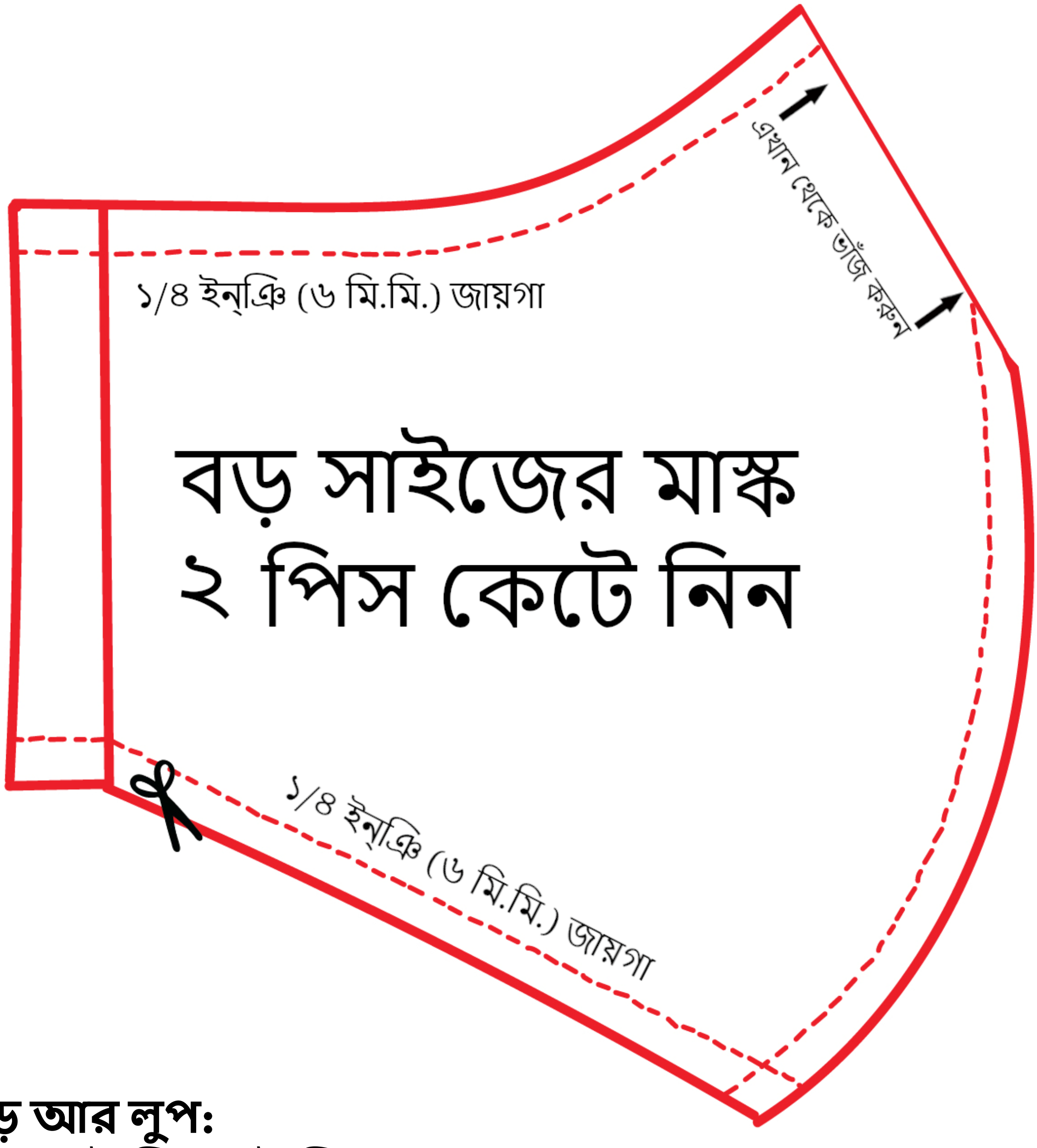
- ইলাস্টিকটি গিট দিয়ে বাঁধুন। লুপটি আলগাভাবে শেষ করুন। পরিধানকারী দৈর্ঘ্য সামঞ্জস্য করতে পারেন গিঁট বেঁধে (চিত্র ১৩ দেখুন)।



চিত্র ১৩

বড় সাইজের মাস্ক

১/৪ ইন্‌ক্রি (৬ মি.মি.) জায়গা রেখে সেলাই করুন



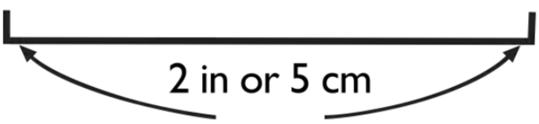
কাপড় আর লুপ:

কাপড় : ১৪.৫ ইন্‌ক্রি ৭.৫ ইন্‌ক্রি (৩৬ সে.মি. ১৮ সে.মি.)

সুতির টি জামা, শাড়ি, সালোয়ার কামিজ বা অন্য যে কোন সুতির কাপড় দিয়ে তৈরি করা যাবে

লুপ: ইলাস্টিক, ইলাস্টিকের দড়ি, তার বা ফিতা ব্যবহার করা যাবে তবে তা ১/২ ইন্‌ক্রি (১.২৫ সে.মি.) চওড়া হতে হবে)

প্রিন্ট করলে এই লাইনটি ২ ইন্‌ক্রি (৫ সে.মি.) হবে। আপনার মাস্কের সাইজ অনুযায়ী কমিয়ে বা বাড়িয়ে নিতে পারেন



মাঝারি সাইজের মাস্ক

১/৪ ইন্‌ঞ্চি (৬ মি.মি.) জায়গা রেখে সেলাই করুন

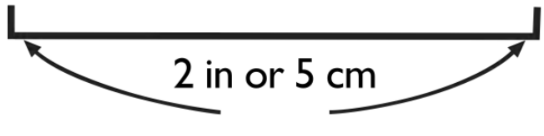
কাপড় আর লুপ:

কাপড় : ১৪.৫ ইন্‌ঞ্চি ৭.৫ ইন্‌ঞ্চি
(৩৬ সে.মি. ১৮ সে.মি.)

সুতির টি জামা, শাড়ি, সালোয়ার কামিজ বা অন্য যে কোন সুতির কাপড় দিয়ে তৈরি করা যাবে

লুপ: ইলাস্টিক, ইলাস্টিকের দড়ি, তার বা ফিতা ব্যবহার করা যাবে তবে তা ১/২ ইন্‌ঞ্চি (১.২৫ সে.মি.) চওড়া হতে হবে)

প্রিন্ট করলে এই লাইনটি ২ ইন্‌ঞ্চি (৫ সে.মি.) হবে। আপনার মাস্কের সাইজ অনুযায়ী কমিয়ে বা বাড়িয়ে নিতে পারেন



ছোট সাইজের মাস্ক

১/৪ ইন্‌ক্রি (৬ মি.মি.) জায়গা রেখে সেলাই করুন

কাপড় আর লুপ:

কাপড় : ১৪.৫ ইন্‌ক্রি ৭.৫ ইন্‌ক্রি
(৩৬ সে.মি. ১৮ সে.মি.)

সুতির টি জামা, শাড়ি, সালোয়ার কামিজ বা অন্য যে কোন সুতির কাপড় দিয়ে তৈরি করা যাবে

লুপ: ইলাস্টিক, ইলাস্টিকের দড়ি, তার বা ফিতা ব্যবহার করা যাবে তবে তা ১/২ ইন্‌ক্রি (১.২৫ সে.মি.) চওড়া হতে হবে)

প্রিন্ট করলে এই লাইনটি ২ ইন্‌ক্রি (৫ সে.মি.) হবে। আপনার মাস্কের সাইজ অনুযায়ী কমিয়ে বা বাড়িয়ে নিতে পারেন