COVID 19 அச்சுறுத்தலுக்கு பிரதியுத்தரமாக, பொது இடங்களில் மக்கள் முகமூடி அணிவதை இலங்கை அரசாங்கம் கட்டாயப்படுத்தியுள்ளது.

இது முகமூடிகளை திறம்பட பாவிப்பதற்கான செயல்களை, சுருக்கமாக எடுத்துக்காட்டுகின்றது.

முகமூடிகளின் வகைகளும் அவைகளின் பயன்களும்

- **சத்திர சிகிச்சை முகமூடிகள்** - மிகவும் பயனுள்ள முகமூடிகள். இருப்பினும், அவையின் விநியோகம் குறைந்து காணப்படுகிறது. எனவே அவை COVID 19 ற்கு எதிராக பணிபுரியும் முன்னணி சுகாதார சேவகர்களுக்காக பாதுகாக்க படவேண்டும்.
- **துணி முகமூடிகள்** - இவைகளை வீட்டில் செய்யவோ அல்லது விலைகொடுத்து வேண்டவோ முடியும். சத்திரசிகிச்சை முகமூடிகளுக்கான வடிகட்டும் பண்பு இவற்றில் இல்லை. பொது இடங்களில் முகமூடியை பயன்படுத்த வேண்டிய தேவையை பூர்த்தி செய்ய இவற்றை பயன்படுத்தலாம்.

பொதுவான ஆலோசனைகள்

- **அத்தியாவசியம் எனில் மட்டுமே வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லுங்கள். இது COVID 19 ஐ நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளும் மற்றும் பரப்பும் ஆபத்தை குறைக்கிறது. உங்களுக்கு சுவாசக்குழாய் நோய்களுக்கான அறிகுறிகள் (காய்ச்சல், தொண்டை நோ, இருமல்) இருப்பின் நீங்கள் வீட்டிலேயே இருப்பது மிகவும் முக்கியம், ஏனெனில் உங்களுக்கு COVID 19 இருப்பின் நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு அதை பரப்பக்கூடும்.**
- **உங்கள் முகமூடிகளையோ அல்லது முகத்தையோ தொட வேண்டாம்** (வைரஸ் உங்கள் கைகளில் இருந்து முகத்திற்கோ அல்லது வேறு மேற்பரப்புக்கு பரவலாம்).
- **உங்கள் கைகளை சவர்க்காரம் மற்றும் நீர் கொண்டு முடிந்த அளவிற்கு கழுவுங்கள்** (கைகளை கழுவ முடியாத தருணத்தில் சுத்திகரிப்பு திரவம் இருந்தால், அதனை பயன்படுத்துங்கள்).

நீங்கள் எந்த முகமூடியை பாவித்தாலும், பின்வருவன அனைத்தையும் கடைபிடிக்க வேண்டும்

- முகமூடியை அணிய முதலும், கழற்றிய பின்னரும் கைகளை கழுவுங்கள்.
- உங்கள் முகமூடிகள் மூக்கின் மேல் இருந்து நாடி வரை மறைப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.
- ஒருதடவை அணிந்த பின், முகமூடியை தொடாதீர்கள்.
- ஒரே முகமூடியை 8 மணித்தியாலங்களுக்கு மேல் பாவிக்காதீர்கள்.
- அழுக்கடைந்த முகமூடியை போடுவதற்கு நீர் புகமுடியாவண்ணம் முத்திரை செய்யக்கூடிய பை ஒன்றை எடுத்து செல்லுங்கள்.
- உங்களுடைய முகமூடிகள் வேர்வையுடனோ அல்லது தண்ணீருடனோ கலந்தால், உடனடியாக அதை கழற்றி ஒரு பையினுள் போடுங்கள். அதை எந்த மேற்பரப்புடனும் தொடவிடவேண்டாம்.
- முகமூடியை கழற்ற முன்னரும்,கழற்றிய பின்னரும் கைகளை கழுவுங்கள்.
- முகமூடியை எப்படி அணிவது என்பதற்கான காணொலியின் இணைப்புகள்.

  https://www.youtube.com/watch?v=0whUgkCgP0U&t=20s
  https://www.youtube.com/watch?v=gggtXTuhJek

சத்திரசிகிச்சை முகமூடிகளுக்கு

- ஒவ்வொரு நாளும் புதிய முகமூடியை அணியுங்கள், ஏனெனில் இவற்றை கிருமிநீக்கம் செய்ய முடியாது: இவற்றை அப்புறப்படுத்த ஷாப்பிங் பையில் போட்டு உக்காத கழிவுகளுடன் அப்புறப்படுத்துங்கள்.

வீட்டில் செய்த அல்லது வெளியில் விலைக்கு வேண்டிய துணி முகமூடிகளுக்கு மற்றும் மாற்று தீர்வுகளுக்கு (கைக்குட்டை , துண்டு, துவாய்)

- முகமூடி அணிவது கட்டாயமாக இருப்பதால், சத்திரசிகிச்சை முகமூடிகள் விலை உயர்வாக இருப்பின், துணி முகமூடிகளை அணியலாம். இவற்றை சத்திரசிகிச்சை முகமூடிகள் போல அணியலாம். இவற்றை மீள பயன்படுத்த 10 நிமிடங்களுக்கு தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து கிருமி நீக்கம் செய்ய வேண்டும்.
- முகமூடி ஈரமானால் அதை மாற்றவும்.

Prof. Thevanesam
Emeritus Professor, University of Peradeniya,
20.04.2020