

கொவிட்-19 முக கவச பயன்பாடு:

உங்கள் முக கவசத்தை எவ்வாறு சரியாக

பொருத்துவது

பரிந்துரைக்கப்பட்ட பிற பொது சுகாதார நடவடிக்கைகளுடன் அடுக்கப்பட்டிருக்கும் போது, நன்கு கட்டமைக்கப்பட்ட நன்கு பொருத்தப்பட்ட மற்றும் ஒழுங்காக அணிந்திருக்கும் முக கவசமானது, நீங்களும் மற்றவர்களும் கொவிட்-19 க்கு வெளிப்படுவதை தடுக்க உதவும். நீங்கள் எந்த வகையான முக கவசத்தை பயன்படுத்தினாலும், சரியான பொருத்தம் அதன் செயல்திறனுக்கான முக்கிய காரணியாகும்.

ESPAGNOL / SPANISH

உங்கள் முக கவசத்தை சரியாக பொருத்துவது எப்படி



உங்கள் முக கவசம் உங்கள் மூக்கு, வாய் மற்றும் நாடி ஆகியவற்றை முழுவதுமாக மூடுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.



உங்கள் முகத்திற்கும் முக கவசத்திற்கும் இடையில் உள்ள இடைவெளிகளை சரிபார்க்கவும்.

- உங்கள் முக கவசத்தின் மேல், பக்க மற்றும் கீழ் பகுதியை சரி பார்க்கவும்.
- உங்கள் முக கவசத்தின் விளிம்புகளில் காற்று கசிவு இருக்கிறதா என சரிபார்த்து, தேவைப்பட்டால் சரி செய்யவும்.



முக கவச பொருத்தத்தை மேம்படுத்தவும் அதனால் அது இறுக்கமாகவும் இடைவெளிகளும் இல்லாமல் இருக்கும்.

- பட்டிகள், பட்டைகள் மற்றும் காது சுழலிகளை சரி செய்யவும்.
- மூக்குப் பகுதியை சரி செய்யவும்



முக கவச பொருத்தத்தை மேம்படுத்துவதற்கான பிற வழிகள் பின்வருமாறு:



காது சுழல்களில் முடிச்சுகளை கட்டவும்.



முக கவசத்தின் பக்கங்களில் அதை உங்கள் முகத்திற்கு கிடையாகப் படுமாறு செருகி விடவும்.



சரியாகப் பொருந்துவதற்கு ஒரு முக கவச பொருத்தி அல்லது துறப்பணத்தை பயன்படுத்தவும்.



முக கவசத்தின் விளிம்புகளை உங்கள் முகத்திற்கு நெருக்கமாக தள்ள உதவும் வகையில் நன்கு பொருத்தப்பட்ட மருத்துவமற்ற துணி முக கவசத்தை ஒரு வீச்சுகூடிய முக கவசத்தின் மேல் அடுக்கவும்.

- 2 முக கவசங்களை அணிந்தாலும், நீங்கள் எளிதாக சுவாசிக்க முடியும் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.



முடிந்தால் முக முடியை சவரம் செய்து கொள்ளுங்கள் அல்லது குறுகியதாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள், ஏனெனில் இது முக கவசங்களை உங்கள் முகத்திற்கு மிக நெருக்கமாக பொருந்த அனுமதிக்கிறது.

முக கவச பொருத்தத்திற்கான பொதுவான கொள்கைகள்

நன்கு பொருத்தமான முக கவசமானது:

- மூக்கு, வாய் மற்றும் நாடி ஆகியவற்றை இடைவெளியின்றி முழுமையாகவும் வசதியாகவும் மூடும் அளவுக்கு பெரியதாக இருக்க வேண்டும்.
- விளிம்புகளில் இருந்து காற்று வெளியேற அனுமதிக்காதீர்கள்.
- பட்டிகள், பட்டைகள் அல்லது காது சுழல்கள் மூலம் தலையில் பாதுகாப்பாக பொருத்தவும்.
- வசதியாக இருங்கள் மற்றும் அடிக்கடி சரிசெய்தல் தேவையில்லை.
- கழுவி உலர்த்திய பின் அதன் வடிவத்தை பராமரிக்கவும். (மீள் பயன்படுத்தக்கூடிய மருத்துவமற்ற முக கவசங்களுக்கு மட்டும்)

சரியாக பொருந்தக்கூடிய முக கவசத்தை தேர்ந்தெடுப்பது

முக கவசத்தை தேர்ந்தெடுக்கும் போது, பொருத்தம் முக்கியமானது. நினைவில் கொள்ளவும்:

- முக கவசத்தின் பொருத்தம் உங்கள் முகத்தின் அளவு மற்றும் அம்சங்களைப் பொறுத்து மாறுபடும்.
- நெகிழ்வான மூக்குக் கவசம் கொண்ட முக கவசங்கள் மூக்கின் மேல் சிறந்த பொருத்தத்தை அளிக்கலாம்.
- தலையின் பின்பகுதியில் செல்லும் பட்டிகள் அல்லது பட்டைகள் கொண்ட முக கவசங்கள் சிறந்த பொருத்தத்தை அளிக்கலாம்.
- காது சுழல்கள் வடிவ முக கவசத்தை தேர்வு செய்தால், சரி செய்யக்கூடிய காது சுழல்களைக் கொண்ட ஒன்றை பயன்படுத்தவும் அல்லது முக கவச பொருத்தத்தை மேம்படுத்தக் கீழே உள்ள உதவிக் குறிப்புகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- சுவாசக் கருவிகள் முகத்தில் பொருத்தமாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன, இது மருத்துவ முக கவசத்தை விட சிறந்த பொருத்தத்தை அனுமதிக்கும்.
- சமூகத்தில் அணியும் சுவாசக் கருவியை முறையாகப் பரிசோதிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

இந்த அறிவுரை பொது மக்களுக்கானது மற்றும் சுகாதார பராமரிப்பு அமைப்புகள் உட்பட தொழில்சார் சுகாதார நோக்கங்களுக்காக அல்ல. மேலதிக விபரங்களுக்கு: Canada.ca/coronavirus



Gouvernement du Canada

Government of Canada

Canada