



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

જો તમને ફેફસાનો રોગ હોય, તો ચહેરાને ઢાંકો

પ્રસ્તાવના

યુરોપની ઘણી બધી રાષ્ટ્રીય સંસ્થાઓએ જ્યારે તમે ઘરની બહાર જાવ છો અથવા એવી જગ્યાએ જાવ છો જ્યાં પરસ્પર નુ અંતર જાળવવુ શક્ય નથી જેમકે જાહેર આવાગમન કે બજારમાં, ત્યારે ફરજિયાત ફેસ માસ્ક પહેરવા માટે કે ચહેરાને ઢાંકવા માટે સલાહ આપી છે. આ સલાહ જ્યારે પ્રતિબંધો હળવા કરવામાં આવી રહ્યા છે ત્યારે કોવિડ – ૧૯ નુ સંક્રમણ ઘટાડવા માટે છે.

ફેફસાં ના રોગ વાળા લોકોએ અમારો સંપર્ક કર્યો અને જાણવા માગે છે કે ચહેરાને ઢાંકવો કેમ જરૂરી છે, ચહેરાને ઢાંકવાથી તેમને મદદ મળશે કે નહીં, તેમના માટે શ્રેષ્ઠ શું છે (ક્યા ફેસ માસ્ક) અને તેમના મનના પ્રશ્નો ના જવાબ આપવા. અમે આશા રાખીએ છીએ કે નીચેની માહિતી થી તેમને મદદ મળશે.

અમને ચહેરો ઢાંકવા કે ફેસ માસ્ક પહેરવા કેમ કહેવામાં આવે છે ?

રાષ્ટ્રીય સંસ્થાઓ ચહેરો ઢાંકવા કે ફેસ માસ્ક પહેરવા કહે છે કારણ કે એનાથી કોરોના વાયરસનો ફેલાવો અટકાવવામા મદદ મળી શકે છે. આપણી ખાંસી કે છીંક થી ફેલાતા સુક્ષ્મ ટીપાઓને (કે જેમાં વાયરસ હોય શકે), અવરોધીને આ કામ કરે છે. જ્યારે તમે ખાંસો છો ત્યારે આ ટીપા બહાર આવે છે અને સપાટી પર બેસી જાય છે અથવા બીજા લોકોના શ્વાસમાં જાય છે. આથી જો અજાણતા પણ તમે વાયરસ થી સંક્રમિત હોવ તો માસ્ક પહેરવાથી બીજાને ફેલાતો અટકે છે.

આ વાત ફેફસાં ના રોગ વાળા દર્દીઓ માટે મહત્વની છે, કારણકે કોવિડ – ૧૯ ના લક્ષણો ફેફસાના બીજા રોગોને મળતા આવી શકે છે. ફેફસાના બીજા ઘણા રોગોમાં ખાંસી થાય છે, એટલે જો તેઓ કોવિડ-૧૯ થી સંક્રમિત હોય તો બીજાને ફેલાવવાની શક્યતા વધી જાય છે.

ફેસ માસ્ક કેટલા પ્રકારના હોય છે ?

ફેસ માસ્કના કેટલાક મુખ્ય પ્રકાર છે:

- કાપડના માસ્ક- ક વસ્તુઓ કે જેમ કે સાદા માસ્ક, સ્કાર્ફ જેનાથી નાક, મોઢુ, દાઢી ઢાંકવા ઉપયોગી છે પણ બહુ સુરક્ષા મળતી નથી. જો તમે વધારે પડ વાળી શકો તો તેની ટીપાઓને ગાળવાની ક્ષમતા વધી શકે. કાપડના માસ્ક દરેક વખતે પહેરીને ધોવા જોઈએ.



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts



ડાબી બાજુ ચિત્રમા બતાવ્યા પ્રમાણે કાપડના માસ્ક ખરીદી શકાય કે બજારમાંથી ખરીદી શકાય. તેનાથી નાક, મોઢું અને દાઢી ઢંકાવા જોઈએ અને દોરીથી કાન પર લગાવવુ જોઈએ. આ ખાંસી અને છીંકથી ફેલાતા ટીપાઓને તમારી અને બીજા વચ્ચે ફેલાતા અટકાવે છે.

દરેક

વખતના ઉપયોગ પછી તેને ઘોવા જોઈએ અને તેનુ કુષણ અટકાવવા તમારે નીચેની [માર્ગદર્શિકા](#) નુ માસ્ક પહેરતા પહેલાં અને ઊતાર્યા પછી પાલન કરવુ જોઈએ.

- મેડીકલ/સર્જિકલ માસ્ક

કોણે પહેરવા અને કોણે નહીં એ માટે દરેક દેશની પોતાની માર્ગદર્શિકા હશે. અમારો હેતુ અહીં સર્વસામાન્ય સલાહ આપવાનો છે.



સર્જિકલ માસ્ક સારી સુરક્ષા પુરી પાડે છે અને ઓછામાં ઓછા ત્રણ કૃત્રિમ કાપડના પડ હોય છે એટલે ઉચ્ચ કક્ષાની સુરક્ષા આપે છે. મેડીકલ માસ્ક સામાન્ય રીતે એ લોકો માટે અબાધિત હોય છે જે કોવિડ-૧૯ સંદિગ્ધની સંભાળ રાખે છે. કેટલાક દેશો એમને પણ પહેરવાની સલાહ આપે છે જેમને લાંબા સમયની બીમારી હોય, ૬૦ વર્ષથી વધુની વય હોય અને જેમને કોવિડ-૧૯ ના લક્ષણો હોય. આ સંજોગોમાં ઈ એલ એફ, તમારી પસંદગી ને સમર્થન આપશે જો તે તમારા દેશની માર્ગદર્શિકા પ્રમાણે હશે.



- રેસ્પાયરેટર્સ જેમ કે એફ એફ પી ૨ (એન ૯૫), એફ એફ પી ૩ (એન ૯૯)-

આ સૌથી ઉચ્ચ કક્ષાની સુરક્ષા આપે છે અને ખાસ સમુહ માટે બનાવ્યા છે, જેમકે સ્વાસ્થ્યકર્મીઓ કે જે કોવિડ-૧૯ દર્દીઓના સીધા સંપર્કમાં આવે છે. આ માસ્ક ચહેરાને યુસ્તપણે લાગવુ જોઈએ, એના પર ફેસ ફીટ ટેસ્ટ થયેલી હોવી જોઈએ અને બીજા લોકોએ તેનો ઉપયોગ ના કરવો

જોઈએ. મેડીકલ માસ્ક અને રેસ્પાયરેટર્સ ઉચ્ચ કક્ષાની સુરક્ષા આપે છે પણ પુરેપુરી નહીં. લાંબો સમય પહેરી રાખવાથી સુરક્ષા નુ સ્તર ઘટે છે અને વ્યવસ્થિત ના પહેરવાથી અસરકારકતા ખુબ જ ઘટી જાય છે. માસ્ક પહેરતી વખતે, પહેર્યું હોય ત્યારે અને નીકાળતી વખતે માર્ગદર્શિકા નુ યુસ્તપણે પાલન કરવુ જોઈએ.



માસ્કનો સલામત રીતે ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો ?

- માસ્ક પહેરતા પહેલા તમારા હાથ ને ધોવો.
- માસ્કમા ફાટેલુ નથી કે કાણાં નથી તેને તપાસો, જો નુકશાનવાળુ હોય તો ઉપયોગ ના કરો.
- માસ્ક તમારા મોઢાને, નાકને અને દાઢીને ઢાંકે તેનુ ધ્યાન રાખો.
- માસ્કની બંને બાજુ જગ્યા ન રહે તેનુ ધ્યાન રાખો.
- જ્યારે માસ્ક પહેરેલુ હોય ત્યારે સ્પર્શ ટાળો.
- જો માસ્ક ભીનુ કે ગંદુ થાય તો બદલી નાખો.
- માસ્ક નીકાળતા પહેલા તમારા હાથને ધોવો.
- માસ્ક નીકાળવા માટે કાન પરથી પટ્ટી ને ખેત્રયો , માસ્કની બહારની સપાટીને સ્પર્શ કર્યા વગર.
- માસ્ક નીકાળ્યા પછી તમારા હાથ ને ધોવો.



ડબલ્યુ એચ ઓ પાસે માસ્ક કેમ પહેરવુ અને નીકાળવુ, માસ્કને કેમ ચોખ્ખું રાખવુ તેની સુચનાઓ છે:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

માસ્ક પહેરવાથી પહેરનારને કોઈ સુરક્ષા મળે છે ?

કાપડના માસ્ક, નિયમન હેઠળ નથી બનતા, એટલે અમારી પાસે અત્યારે પુરતી માહિતી નથી એ કહેવા માટે કે પહેરનારને સુરક્ષા મળે છે કે નહીં, શક્યતા છે કે થોડીઘણી સુરક્ષા પુરી પાડે. હા પણ જો તમે વાયરસથી ચેપગ્રસ્ત હશો તો તમારાથી ફેલાતા સુક્ષ્મ ટીપાઓથી ચોક્કસ બીજાને સુરક્ષા આપશે.

સર્જિકલ માસ્ક પહેરનારને થોડી સુરક્ષા આપે છે, જેટલો લાંબો સમય માસ્ક વાપરશો એટલી એની અસરકારકતા ઘટશે.

જો માસ્ક બરાબર ન પહેરવામાં આવે, તો સુરક્ષા નહીં મળે. એટલા માટે એ મહત્વનું છે કે [ડબલ્યુ એચ ઓ ની માસ્ક કેમ પહેરવુ, કેવી રીતે પહેરી રાખવુ અને કેમ નીકાળવુ, તેની માર્ગદેનુ પાલન કરવુ.](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks)

વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશન શું ભલામણ કરે છે ?



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશનની માર્ગદર્શિકા કહે છે “ મેડીકલ માસ્ક પહેરવાથી કેટલાક વાયરસજન્ય શ્વાસના રોગો, કોવિડ-૧૯ સહિત નો ફેલાવો અટકાવે છે. પણ માત્ર માસ્કનો ઉપયોગ કરવાથી પુરતા પ્રમાણની સુરક્ષા મળતી નથી. બીજા ઉપાયો જેવા કે શારીરિક કે સામાજિક અંતર, હાથની સ્વચ્છતા અને વારંવાર લોકો દ્વારા અડવામાં આવતી જગ્યાઓની સ્વચ્છતા પણ જરૂરી છે”

મને ફેફસાનો રોગ છે, શું માસ્ક પહેરવું મારા માટે જોખમી છે ?

No, wearing a face covering/ mask even if you have a lung condition should not cause any harm to your health. It is safe for you to wear them.

ના, તમને ફેફસાનો રોગ હોય તો પણ માસ્ક પહેરવાથી તમારા સ્વાસ્થ્યને જોખમ નથી. માસ્ક પહેરવું સલામત છે.

મને ચિંતા છે કે માસ્ક પહેરવાથી મને વધુ શ્વાસ કુલશે, હું શું કરી શકું ?

તમારી જાતને સુરક્ષિત કરવી મહત્વનું છે એ પણ તમને નુકશાન વગર. સાથે સાથે બાજને સુરક્ષિત રાખવા અને દેશની માર્ગદર્શિકા નુ પાલન પણ જરૂરી છે. નીચેના કેટલાક ઉપાયો તમને ઉપયોગી થઈ શકે:

- પહેલી વાત, જેમને ફેફસાં ના રોગો છે તેમની માટે પણ માસ્ક પહેરવું સલામત છે.
- તમારી સ્થાનિક સત્તામા તપાસ કરો કે સાદા માસ્ક સ્વીકાર્ય છે કે નહીં – કેટલાક ફેફસાંના રોગ વાળા દર્દીઓને તે કદાચ વધારે સુવિધાજનક લાગશે.
- એકવાર તમે માસ્ક પહેરવાની શરૂઆત કરશો એટલે ધીમે ધીમે આદત પડી જશે. જ્યારે તમે ઘરે હો ત્યારે પહેરવાનું શરૂ કરો. તેનો અનુભવ કરો અને તેના દ્વારા શ્વાસ લેવાની કોશિષ કરો. જો તમને તકલીફ પડે તો આસાનીથી માસ્ક નીકાળી શકો છો અને સામાન્ય માસ્ક વગરના શ્વાસ લઈ શકો છો.
- એક વખત તમને માસ્ક પહેરવું આરામદાયક લાગે, પછી તેને થોડા વધારે સમય પહેરો અને તમારા ઘરની આસપાસ થોડું વધારે અંતર ચાલો. આનાથી તમને માસ્ક દ્વારા શ્વાસ લેવાની આદત પાડવામાં મદદરૂપ થશે.
- એકવાર તમે કોઈ તકલીફ વગર માસ્ક પહેરીને ઘરની આસપાસ સરળતાથી હરીફરી શકો પછી બહાર પણ તમને માસ્ક પહેરવામાં સરળતા રહેશે.

મે માસ્કની આદત પાડવાની કોશિષ કરી પણ મને ના ફાવ્યું, હું શું કરી શકું ?



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

જો તમને માસ્ક પહેરવાનું ફાવતુ જ નથી, અને તમારા દેશે ફરજિયાત કરેલું છે તો તપાસ કરો કે ફેફસાંના રોગો વાળા માટે છુટછાટ છે કે નહીં. ઘણા દેશોમાં આવી વ્યવસ્થા હોય છે પણ તેઓ આ બાબતે પુરેપુરા સ્પષ્ટ હોતા નથી એટલે સ્થાનિક સત્તાધીશો કે શ્વાસની સંસ્થામા તપાસ કરો. જો કાયદાકીય રીતે તમારા દેશમાં માસ્ક પહેરવું ફરજિયાત ન હોય તો માસ્ક વગર તમે ઘરની બહાર જઈ શકો છો. તમારે જોખમ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ અને તમને કોવિડ-૧૯ ના લક્ષણો જણાય કે રોગિષ્ટના સંપર્કમાં આવો તો સરકાર દ્વારા સુચવેલા સમય સુધી ઘરમાં જ રહેવું જોઈએ.

શું મારે કામ કરતી વખતે માસ્ક પહેરવું જોઈએ ?

તમારા કામના પ્રકાર અને જે દેશમાં રહો છો તેના પર માસ્ક પહેરવું કે નહીં તેનો આધાર રાખે છે. કામના સ્થળે માસ્ક પહેરવા બાબતે હંમેશાં તમારા નિયુક્તિકારે માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ.

શું માસ્કને ધોઈ શકાય ?

કાપડના માસ્કને દરેક વખતના ઉપયોગ પછી ધોઈને ફરી ઉપયોગમાં લઈ શકાય. સર્જિકલ માસ્ક નો ઉપયોગ એક જ વાર કરવો જોઈએ અને સલામત નિકાલ કરવો જોઈએ.

હું એક માસ્ક કેટલા સમય માટે પહેરી શકું ?

The length of time that you wear the mask should not necessarily be based on time. If the mask becomes damp or dirty, then you should remove it and replace with a clean dry mask.

એક માસ્કની સમય મર્યાદા માત્ર સમય પર આધારિત નથી. જો માસ્ક ભીનું થાય કે ગંદું થાય તો તેને નીકાળીને નવું માસ્ક પહેરવું જોઈએ.

જો મારે માસ્ક પ્રવાસ દરમિયાન કે કામ પર લાંબો સમય પહેરવાનું થાય તો ?

આવા સંજોગોમાં અમે એક કે વધારે ફાજલ માસ્ક જોડે રાખવાનું સુચન કરશું. આ રીતે તમે હાથ પણ ધોસો અને એકને એક ગંદું બિનઅસરકારક માસ્ક પહેરી રાખવાને બદલે નવું માસ્ક પહેરશો.

હું કેવી રીતે આશ્વસ્ત થઈ શકું કે મે ખરીદેલું માસ્ક વિશ્વસનીય છે અને પુરતી સુરક્ષા આપે છે ?



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

અત્યારે કોઈ એવ પ્રાવધાન નથી જે માસ્ક કેવી રીતે બનાવવા તેનું નિયમન કરે અને અત્યારે સર્વશ્રેષ્ઠ કાપડના સંયોજનને સમજવા માટેના સંશોધનો શરૂ છે.

- ઓછામાં ઓછા ત્રણ સ્તરવાળા માસ્ક પહેરો.
- ખેચી શકાય તેવા કાપડવાળા માસ્કનો ઉપયોગ ટાળો કારણકે ખેંચવાથી તેના છીંદો મોટા થાય છે.
- યુસ્તપણે વણેલા કે બિનવણેલા કાપડ જેવા કે પોલીપ્રોપિલીનની પસંદગી કરો.
- ધ્યાન રાખો કે માસ્ક તમારા મોઢાને, નાકને, દાઢીને યુસ્તપણે ઢાંકે અને માસ્કની આજુબાજુની ધાર પર જગ્યા ન રહે.
- ખાતરી કરો માસ્ક નુકશાનીવાળું નથી.
- ખાતરી કરો કે તમે માસ્કમાંથી શ્વાસ લઈ શકો છો.

મારા દેશમાં ઘણા લોકો માસ્ક નથી પહેરતા એટલે મને પણ પહેરવાની જરૂર નથી લાગતી, બીજા નથી પહેરતા તો પણ શું મારે પહેરવું જોઈએ ?

હા, જો તમે પહેરી શકો, એ મહત્વનું છે કે તમે એવી પરિસ્થિતિ મા પહેરો કે જ્યારે જરૂરી છે જેમ કે જ્યાં સામાજિક અંતર જાળવવું શક્ય નથી, ખાસ તો ત્યારે કે જ્યારે રાષ્ટ્રીય સંસ્થા ભલામણ કરે છે.

શું મારે મોજા પહેરવા જોઈએ ?

વ્યવસ્થિત હાથ ધોવા એ સર્વોત્તમ રસ્તો છે પોતાને અને બીજાને સુરક્ષિત રાખવાનો. મોજા પહેર્યા પછી પણ તમારા મોજા પર વાયરસ સંક્રમિત થઈ શકે છે જેનાથી તમે વસ્તુઓ ને અડશો અને શક્ય છે તમારા ચહેરાને પણ. મોજા નીકાળતી વખતે પણ અજાણતા તમારા હાથ સંક્રમિત થઈ શકે છે. સામાન્ય સંજોગોમાં અમે મોજા પહેરવાની સલાહ આપતા નથી.

યુરોપના કેટલાક દેશોએ મોજા પહેરવાનું ફરજિયાત કરેલું છે, જેમકે સુપર માર્કેટ મા વસ્તુઓ અડો છો ત્યારે. જો તમારા દેશમાં પણ મોજા પહેરવા ફરજિયાત હોય તો નિયમનું પાલન કરવું.

એક જ વાર વાપરી શકાતા માસ્કથી પર્યાવરણ ઉપર શું અસર થશે ?

એક જ વાર વાપરી શકાતા માસ્ક અને મોજાને કારણે પ્લાસ્ટિક નો કચરો વધ્યો છે. આ સ્થિતિમાં, લોકોનું સ્વાસ્થ્ય પ્રાથમિકતા છે. બિનજરૂરી વસ્તુઓ જેમકે મોજા નો ઉપયોગ ટાળીને આપણે પ્લાસ્ટિક ના કચરાને



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

કાબુમાં રાખી શકીએ છીએ. મોજ તમને કોવિડ-૧૯ થી સુરક્ષા આપતા નથી અને સામાન્ય માણસોએ ના પહેરવા જોઈએ સિવાય કે ખાસ કીસ્સામા સલાહ આપેલી હોય.

આપણે એ પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે આનો જવાબદારી પુર્વક કચરાપેટીમાં નિકાલ કરીએ નહીં કે જહેર સ્થળો પર કે રસ્તાઓ પર કે કારમાંથી બહાર ઘા કરી દઈએ. આ ધ્યાન રાખવાથી પણ આપણે સંક્રમણ નુ જોખમ ઘટાડી શકીએ.

કાપડનુ માસ્ક ધોઈને ફરી ઉપયોગમાં લઈ શકાય એટલે પર્યાવરણ ના પરીપેક્ષમાં સર્જિકલ માસ્કથી વધુ સારો વિકલ્પ છે.

હું કાપડનુ માસ્ક કેવી રીતે બનાવી શકું ?

કાપડના માસ્ક બનાવવા માટેની માહિતી માટે ઈન્ટરનેટ ઉપર ઘણા સ્ત્રોત છે.

<https://www.gov.uk/government/publications/how-to-wear-and-make-a-cloth-face-covering>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-make-cloth-face-covering.html>

કપડના માસ્કમા જેટલા વધારે પડ હશે એટલી જ એની ગાળણ ક્ષમતા વધારે. WHO ઓછામાં ઓછા ત્રણ પડ રાખવાની સલાહ આપે છે. અને ચુસ્તપણે વણેલુ કાપડ હોવુ જોઈએ. જો શક્ય હોય તો સ્થિતીસ્થાપક કાપડનો ઉપયોગ ટાળવો કારણકે તેને ખેંચવાથી છીદ્રો મોટા થાય છે અને હવાને ગાળવાની ક્ષમતા ઘટે છે.

શું તમને હજુ પ્રશ્નો છે ?

જો તમને માસ્ક બાબતે વધુ પ્રશ્નો હોય તો તમે અમારો સંપર્ક કરી શકો છો:

info@europeanlung.org