

# মাস্কের প্রয়োজনীয়তা ও পরামর্শ



## মাস্কের প্রয়োজনীয়তা

- CPS বন্ডিংয়ে, CPS পরিবহনে ও বাইরে অন্য ব্যক্তির থেকে 6 ফুটের কম দূরত্বে থাকার সময় সমস্ত শিক্ষার্থী, কর্মী ও সাক্ষাতকারীদেরকে উপযুক্ত মাস্ক পরতে হবে বা মুখ ঢাকা রাখতে হবে।
- মাস্ক এমনভাবে পরতে হবে যাতনাক, মুখ ও খুঁতনা ঢাকা থাকে।
- দিনে আপনার বাচ্চার যদি মাস্ক বদলানোর দরকার হয়, তাই পরিবারদেরকে প্লাস্টিক ব্যাগে 1 বা তার বেশি অতিরিক্ত মাস্ক দিয়ে বাচ্চাকে স্কুলে পাঠাতে হবে।

## CPS থেকে লভ্য মাস্ক

- দরকার হলে, CPS স্কুল ও বাসে বাচ্চা ও প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য ব্যাকআপ, উচ্চ মানের মাস্ক পাওয়া যায়।
- যবে সকল পরিবারের মাস্ক জোগাড় করতে সমস্যা আছে স্কুল সেইসব পরিবারকে সাহায্য করবে।

## ধোয়া ও পুনরায় ব্যবহার করা

- যদি আপনি নিষ্পত্তিযোগ্য, সার্জিক্যাল মাস্ক ব্যবহার করে, তাহলে এটিনিস্ট না হওয়া পর্যন্ত আবার পরা যতে পারে। দিনের শেষে এই ধরনের মাস্ক ব্যবহারের পর সটেকে একটিকাগজের ব্যাগে তারখি লখি রেখে দিন। মাস্কটি তখন নিম্নলিখিত সপ্তাহে পরা যতে পারে।
- যদি আপনি কাপড়ের মাস্ক বা ফসে শলিড ব্যবহার করেন, তাহলে অনুগ্রহ করে সেগুলিকে রেজ পরিষ্কার করুন ও লবেলে করে রাখুন যাতবে ভিন্নান্তি না হয়।

যদি চিকিৎসা বা প্রতিনিধকতার কারণে আপনার বাচ্চা স্কুলে মাস্ক পরতে না পারে, তাহলে অনুগ্রহ করে তার IEP কসে ম্যানজোররে সঙ্গে যোগাযোগ করুন অথবা তার 504 প্ল্যান বা স্বতন্ত্র স্বাস্থ্য পরিকল্পনার জন্য যোগাযোগকারী ব্যক্তরি সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

- যদি তার উপরে কোনোটহি না থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার বাচ্চার ডাক্তারের থেকে একটচিঠি এনে আরো আলোচনার জন্য স্কুলেরে অধ্যক্ষেরে সঙ্গে যোগাযোগ করুন।
- যদি আপনার বাচ্চা মাস্ক না পরে, তাহলে বকিল্প হিসেবে ফসে শলিড বা সামনে আবরণ লাগানো টুপি ব্যবহার করা যাবে কনি দেখুন। এইসব বকিল্প পতে সাহায্যেরে দরকার হলে, স্কুল সাহায্য করতে পারে।



135 BERKSHIRE STREET  
CAMBRIDGE, MA 02141  
617.349.6400  
WWW.CPSD.US

# পরবিারদরে জন্য পরামর্শ



## অনুমোদতি

- মাস্কগুলোর ডিজাইন একরকম হয় না, তাই বাচ্চাদরে জন্য পরা যাবে এমন মাস্ক খোঁজা গুরুত্বপূর্ণ। যদি মাস্ক পরা সমস্যার হয়, তাহলে আপনার বাচ্চা সারাদনি কোন মাস্ক পরে থাকতে পারবে তা জানতে বিভিন্ন ধরনের মাস্ক ব্যবহারে করে অনুশীলন করে দেখুন।
- বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ: উচ্চ সুরক্ষার সার্জিক্যাল মাস্ক যখনে শ্বাস ভালোভাবে নেয়া যায়, এগুলিকে এয়ারকুইন মাস্ক বলে। [Airqueen.com](http://Airqueen.com) থেকে সগেলিকিনো যাবে।
- ফসে শলিড মাস্কেরে থেকে কম সুরক্ষতি, কনিতু য়ে সকল শকিয়ার্থীদরে মাস্ক পরতে খুব অসুবিধা তারা ফসে শলিড ব্যবহার করে দেখতে পারবে। সামনে সুস্পষ্ট আবরণ থাকা টুপি শলিডরে মতো কাজ করলেও মাস্কেরে থেকে ভালো কাজ করে না।

কাপডরে ফসে মাস্কগুলোর গুণমান ও সুরক্ষার স্তর ভিন্ হতে পারে। ভালো কার্যকারিতার জন্য, এতে নজর দনি:

- ফটি: কোন বা কাপরে মতো দেখতে মাস্কগুলো ভালো ফটি হয় এবং এতে আপনার মুখেরে পাশগুলোও ভালো করে ঢাকা থাকে। আপনার মুখে হাত দেবেনে না। নমনীয় ধাতব ফতি নাকেরে জায়গায় এমন করে লাগানো থাকে যার ফলে মাস্কটি আটকে থাকে এবং আপনার চোখেরে নীচেরে খালি স্থানও আর থাকে না।
- আরাম: মাস্ক টপিরে লগে থাকলেও আপনি সহজেই শ্বাস নতিে পারবেনে।

## অনুমোদতি নয়



- ভালভ বিশিষ্ট মাস্ক অন্যদরে জন্য নরিপদ নয় এবং দ্বিতীয়, সার্জিক্যাল মানেরে মাস্কেরে দ্বারা কভার না থাকলে পরা যাবে না।
- বন্দনা, গাইটার এবং পশমজাত বা বোনা মুখ ঢাকা ভালোভাবে আটকে থাকে না এবং খুব কার্যকর নয়, তাই পরা উচিত নয়।

- উপলব্ধ জাল ও খারাপ মানেরে মাস্ক থেকে সাবধান থাকুন, বিশেষ করে eBay এবং Amazon-এ যগুলো পাওয়া যায়।

## মাস্ক পরা

- স্কুল শুরু হওয়ার আগে নীচে পরুন ও আপনার বাচ্চাককে মাস্ক পরা অভ্যাস করান।
- ভালোভাবে যাততে ফটি হয়, তাই ভলেকরো ইয়ার সভোর ব্যবহার করে দেখুন, এটি মাথার চারপাশে দিয়ে গিয়ে কানরে সঙ্গে যুক্ত।

- পছিনরে দকিরে বাঁধতে হয় এমন মাস্কগুলোও এবং কানরে পাশ দিয়ে নিয়ে গিয়ে বাঁধা যায় এমন কাপডরে মাস্কগুলোও ভালো ফটি হয়।
- চশমা পরধিনকারী: ফগিং কমাতে মাস্কেরে উপরে চশমা পরে।