

# માસ્ક પહેરવાથી COVID-19નો ફેલાવો અટકાવવામાં મદદ મળે છે

## માસ્ક પહેરો, જો:

- તમે લોકોથી દોઢ મીટર દૂર રહી શકો તેમ ન હોય તો
- તમને લક્ષણો જણાતાં હોય અને તમે તપાસ કરાવવા જતા હોવ
- તમે અન્ય વ્યક્તિ સાથે એક જ ઓરડામાં અલગ (આઇસોલેશનમાં) રહી રહ્યા છો.

## માસ્ક તમારે આ રીતે પહેરવો જોઈએ.

### પહેલું પગલું

માસ્ક પહેરતાં પહેલાં તમારા હાથ સાબુથી ૨૦ સેકન્ડ માટે ધુઓ અથવા આલ્કોહોલવાળા જંતુનાશકથી સાફ કરો. હાથ ધોવાથી જીવાણુઓ, તમારા હાથ પરથી તમારા માસ્ક અને ચહેરા પર જતાં અટકે છે.



### બીજું પગલું

ખાતરી કરો કે, તમારા માસ્કની સાચી બાજુ ઉપર છે અને તે તમારા નાક, મોં અને હડપચીને ઢાંકે છે. જ્યારે તમે માસ્ક પહેરો છો ત્યારે, તેને સ્પર્શ ન થાય તેની કાળજી રાખો.

આ સરળ પગલાં અનુસરીને તમે તમારો માસ્ક ઘરે બનાવી શકો છો:

[www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/how-to-make-a-cloth-mask.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/how-to-make-a-cloth-mask.aspx)



### ત્રીજું પગલું

માસ્ક પહેર્યા પછી ફરીથી તમારા હાથ ધોઈ લો.



## માસ્ક પહેરવાથી COVID-19નો ફેલાવો અટકાવવામાં મદદ મળે છે

### ચોથું પગલું

માસ્ક કાઢતી વખતે પ્રયત્ન કરો કે, તેના આગળના ભાગને સ્પર્શ ના થાય.



તેને સીધો કચરા પેટીમાં નાંખો.



જો કપડાંનો માસ્ક હોય તો, તેને સીધો પ્લાસ્ટીકની કોથળીમાં મૂકી દો અને તેને ફરી પહેરતાં પહેલાં ધોઈ લો.



જ્યારે તમે બહાર નીકળો ત્યારે એકથી વધુ માસ્ક જોડે રાખવા હિતાવહ રહેશે. તમારા વધારાનાં માસ્ક એક પ્લાસ્ટીકની કોથળીમાં રાખો.



### પાંચમું પગલું

માસ્ક કાઢ્યા પછી, ફરી ઓછામાં ઓછી ૨૦ સેકન્ડ માટે સાબુથી હાથ ધુઓ અથવા આલ્કોહોલવાળા જંતુનાશકથી સાફ કરો.



યાદ રાખો, ફક્ત માસ્કનો ઉપયોગ કરવાથી તમને COVID-19 થતું અટકશે નહિં. લોકોથી દોઢ મીટર દૂર રહેવું અને નિયમિતપણે હાથ ધોતાં રહેવું, એજ હજી પણ સ્વચ્છતાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.