

मास्क (mask) पहनने से कोविड-19 (COVID-19) के फैलने को बन्द करने में मदद मिलती है

मास्क पहनें यदि:

- आप अन्य लोगों से 1.5 मीटर की दूरी पर नहीं रह सकते
- आपको इसके लक्षण हैं और आप इसकी जाँच करवाएँगे
- आपको ऐसे कमरे में एकान्त (isolation) में रहना है जहाँ कोई अन्य व्यक्ति भी रहता है।

आपको अपना मास्क नीचे बताए गए तरीके से पहनना चाहिए।

कदम एक

इससे पहले कि आप अपना मास्क लगाएँ, अपने हाथों को 20 सेकिन्ड के लिए साबुन से या फिर शराब से बने हाथ धोने के तरल साबुन से धोएँ। हाथ धोना, किटाणुओं को आपके हाथों से आपके मास्क या मुँह पर जाने से रोक देता है।



कदम दो

यह सुनिश्चित करें की आपके मास्क का सही किनारा ऊपर की तरफ़ है, और यह आपकी नाक, मुँह व ठोड़ी को ढक रहा है। जब आप मास्क पहन लेते हैं तो उसे छुए नहीं।

इन आसान कदमों की मदद से आप अपना मास्क घर पर बना सकते हैं:

www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/how-to-make-a-cloth-mask.aspx



कदम तीन

अपना मास्क पहनने के बाद अपने हाथों को फिर से धोएँ।



मास्क (mask) पहनने से कोविड-19 (COVID-19) के फैलने को बन्द करने में मदद मिलती है

कदम चार

जब आप मास्क को उतारें तो कोशिश करें कि आप मास्क के सामने के हिस्से को न छुएँ।



उसे सीधे कूड़े के डिब्बे में फेंक दें।



यदि आपका मास्क कपड़े का है तो उसे तुरन्त ही प्लास्टिक के थैले में रख दें और दुबारा पहनने से पहले उसे धो लें।



यह एक अच्छा विचार होगा कि जब आप बाहर जाएँ तो अपने साथ एक से अधिक मास्क रखें। अपने अतिरिक्त मास्क को प्लास्टिक के थैले में रखें।



कदम पाँच

अपना मास्क उतारने से पहले अपने हाथों को दुबारा कम से कम 20 सेकिन्ड के लिए साबुन से या फिर शराब से बने हाथ धोने के तरल साबुन से धोएँ।



याद रखें कि मास्क पहनना और केवल मास्क का उपयोग करने से आप कोविड-19 से नहीं बच सकते। अपनी सुरक्षा के लिए, अन्य लोगों से 1.5 मीटर की दूरी पर रहना और नियमित रूप से हाथों को धोते रहना, अभी भी सबसे अच्छे तरीके हैं।