

मास्क लगाउनाले COVID-19 को फैलावट रोक्न मद्दत गर्दछ

यदि निम्न भएमा मास्क लगाउनुहोला:

- तपाईं मानिहरूबाट १.५ मिटर परको दुरिमा रहन नसक्दा
- तपाईंमा लक्षणहरू छन् र परिक्षण गर्दै हुनुहुन्छ
- तपाईं एउटै कोठामा अर्को व्यक्ती संग एकलवामा रहनु भएको छ।

मास्क यसरी लगाउनु पर्दछ।

कदम एक

आफ्नो मास्कमा राख्नु अघि २० सेकेन्डका लागि आफ्ना हातहरू साबुनले धुनुहोस्, वा रक्सीमा आधारित हातमा लगाएर मुसार्नेले हात धुनुहोस्। तपाईंको हात धुँनाले कीटाणुहरू तपाईंको हातबाट मास्क र अनुहारमा जान रोकिन्छ।



कदम दुई

निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंको मास्क सही तरिकाले लगाउनु भएको छ, र यसले तपाईंको नाक, मुख र चिउँडो ढाकेकोछ। जब तपाईं मास्क लगाईरहेको हुनुहुन्छ यसमा नछुनुहोस्।

तपाईं यी सजिलो चरणहरूको पालना गरेर आफ्नै घरमा मास्क बनाउन सक्नुहुन्छ:

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



कदम तिन

मास्क लगाईसकेपछि पुनः तपाईंको आफ्नो हातहरू धुनुहोला।



मास्क लगाउनाले COVID-19 को फैलावट रोक्न मद्दत गर्दछ

कदम चार

जब तपाईंले मास्क झिकनुहुन्छ अगाडी को भाग नछुने प्रयास गर्नुहोला।



सिधै फोहोर प्याल्ले भाँडोमा प्याल्लुहोला।



यदि यो एउटा कपडाको मास्क हो भने, सिधै एउटा प्लाष्टिकको झोलामा राख्नुहोला र पुनः लगाउनु अगाडी धुनुहोला।



तपाईं बाहिर जाने बित्तिकै एक भन्दा बढि मास्क बोक्नु राम्रो उपाए हो। प्लाष्टिकको झोलामा तपाईंको अतिरिक्त मास्क राख्नुहोस्।



कदम पाँच

मास्क फुकालेपछी आफ्नो पुनः २० सेकेन्डका लागि आफ्ना हातहरू साबुनले धुनुहोस्, वा रक्सीमा आधारित हातमा लगाएर मुसार्नेले हात धुनुहोस्।



याद गर्नुहोस्, मास्कको उपयोग र केवल एउटा मास्कले तपाईंलाई COVID-19 हुन रोक्दैन। व्यक्तिहरुबाट १.५ मिटर टाढा रहने र नियमित रूपमा आफ्नो हात धुनु अझै पनि आफुलाई रक्षा गर्ने उत्तम तरिकाहरू हुन्।