



मास्क को कैसे पहने, इस्तेमाल करें, उतारें और नष्ट करें

मास्क कब पहनना है

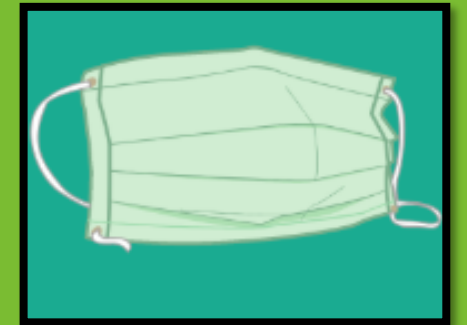
1. स्वस्थ लोग मास्क पहनते हैं अगर उनके द्वारा कोरोना वायरस (कोविड -19) संक्रमण के संदिग्ध मामलों का ध्यान रखा जाता है



2. अगर आपको खांसी या छींक आ रही है या आपको बुखार, नाक बह रही है तो मास्क पहनें। सोते समय मास्क न पहनें।



3. अगर आप बाहर जा रहे हैं तो एक मास्क पहनें ताकि अगर आप बाहर की चीजों को छूते हैं तो अपने चेहरे को न छुएं या अगर किसी को खांसी या छींक आती है तो सीधे आप पर न आए। घर वापस आने पर मास्क निकालें, साबुन और पानी से तुरंत हाथ धोएं।

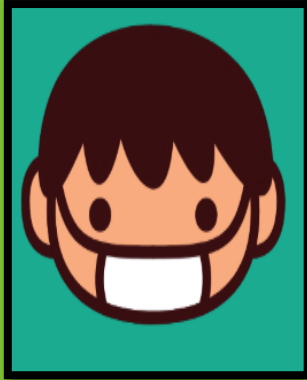


4. पूरे दिन मास्क पहनने से बचें, ताजी हवा में सांस लेना जरूरी है

मास्क कैसे पहने और नष्ट करें



मास्क लगाने से पहले अपने हाथों को साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड तक साफ करें



मुंह, नाक और ठोड़ी को मास्क से ढक लें और सुनिश्चित करें कि आपके चेहरे और मास्क के बीच कोई गैप न हो



मास्क को बार-बार छूने से बचें, अगर आप ऐसा करते हैं, तो अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं



1. इस्तेमाल किए गए मास्क को केवल कान के छोरों से पकड़कर निकालें। सामने वाले हिस्से को मत छुओ। इसे सूखी, साफ और स्वच्छ जगह पर रखें

2. नम या गंदे मास्क का पुनः उपयोग न करें (यदि डिस्पोजेबल का उपयोग कर रहे हैं)। इसे इस्टबिन में फेंक दें और तुरंत हाथ धो लें

3. अगर मास्क कपड़े का है तो इसे साबुन और पानी से अच्छी तरह धोएं।

4. खराब और गन्दा मास्क न पहनें। अगर वह खराब हो गया तो इस्टबिन में फेंके और हाथ धोयें।

5. किसी और का मास्क न पहनें।