



# কিভাবে মাস্ক পড়তে হয়

## How to wear a face mask – Bengali

There are two types of face masks you can use: cloth masks and surgical masks. Cloth masks are made of washable fabric and can be re-used.

আপনারা দুই ধরনের মাস্ক ব্যবহার করতে পারেন: কাপড়ের তৈরি মাস্ক এবং সার্জিক্যাল মাস্ক। কাপড়ের তৈরি মাস্কগুলো ধোয়া যায় এমন কাপড় দিয়ে তৈরি এবং বারবার ব্যবহার করা যায়।

আরো তথ্যের জন্য [DHHS.vic --সুখাবরণ পরিধান - 11.59pm বুধবার 22 জুলাই](https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19>>



**মাস্ক ব্যবহার করলে তা নাক ও মুখ দিয়ে করোনাভাইরাস (COVID-19) প্রবেশের ক্ষেত্রে একটি অতিরিক্ত পর্দার মতো কাজ করে এবং ভাইরাস আটকে দেওয়ার মাধ্যমে আপনাকে ও আপনার আশেপাশের লোকজনকে রক্ষা করে। যদি মাস্ক না থাকে তবে মুখ থাকার জন্য অনুরূপ কিছু ব্যবহার করা যাবে, যেমন স্কার্ফ বা বান্দানা।**



মাস্ক পড়ার আগে ভালোভাবে আপনার দুই হাত ধুয়ে নিন।



মাস্কটি যেন আপনার নাক ও মুখ ঢেকে রাখে এবং আপনার খুঁতনির নীচে, নাকের উপর দিকে এবং আপনার মুখমণ্ডলের দুই পাশে ভালোভাবে লেগে থাকে সে বিষয়ে সচেতন থাকবেন।



**মাস্কটি পড়ার সময় এর বাইরের অংশটি স্পর্শ করবেন না।**

আপনি যদি মাস্কটি স্পর্শ করেন, তবে অতি দ্রুত আপনার দুই হাত ভালোভাবে ধুয়ে নিন বা স্যানিটাইজ করুন। মাস্কটি কখনো গলায় ঝুলিয়ে রাখবেন না।



মাস্কটি খোলার সময় আগে আপনার হাত ভালোভাবে ধুয়ে নিন বা স্যানিটাইজ করুন।

কানের পাশের ফিতা ধরে বা ফিতার বাঁধনটি খোলার মাধ্যমে খুব সাবধানে আপনার মাস্কটি খুলুন। যেসকল মাস্ক একজোড়া ফিতা দিয়ে বেঁধে পড়া হয় সেগুলো খোলার সময় প্রথমে নীচের বাঁধনটি খোলার পর উপরের বাঁধনটি খুলবেন।

আপনার মাস্কে যদি ফিল্টার থাকে, তবে সেগুলো খুলে নিন এবং দূরে ফেলে দিন।

মাস্কটি ভাঁজ করুন এবং সরাসরি তা ধুয়ে নিন বা কোনো অপসারণযোগ্য বা ধোয়া যায় এমন ব্যাগে রেখে দিন এবং পরে ধুয়ে নিন। একবার ব্যবহার করা যায় এমন সার্জিক্যাল মাস্ক দায়িত্বশীলভাবে অপসারণ করতে হবে।



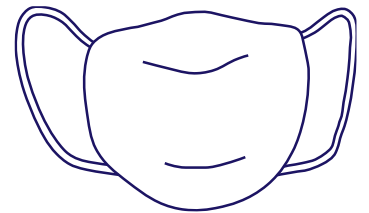
মাস্কটি খোলার পর আপনার হাত ভালোভাবে ধুয়ে নিন বা স্যানিটাইজ করুন।

প্রতিদিন মাস্কটি সাবান বা লন্ডি ডিটারজেন্ট দিয়ে গরম পানিতে (60°C) ধৌত করুন।

অন্য কারো সাথে মাস্ক শেয়ার করবেন না।

## আপনাকে সবসময় যা করতে হবে:

- নিয়মিতভাবে আপনার হাত ধুতে হবে
- অন্যদের কাছ থেকে 1.5 মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে হবে
- পরীক্ষা করাতে হবে, যদি মৃদু উপসর্গ থাকে তবুও পরীক্ষা করাতে হবে
- আপনি অসুস্থ বোধ করলে বাসায় থাকতে হবে।



To receive this document in another format [email Public Health branch](mailto:public.health@dhhs.vic.gov.au) <public.health@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 24 July 2020.

Available at [DHHS.vic -- Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

Bengali

**OFFICIAL**



Health  
and Human  
Services