



फेस मास्क कैसे पहनें

How to wear a face mask – Hindi

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.

आप दो तरह के फेस मास्कों का उपयोग कर सकते/सकती हैं: कपड़े के मास्क और सर्जिकल मास्क। कपड़े के मास्क धोए जा सकने वाले कपड़े से बने होते हैं, और इन्हें बार-बार इस्तेमाल किया जा सकता है।

और अधिक जानकारी के लिए इस वेबसाइट पर जाएँ: [डीएचएस.वीआईसी - चेहरा ढकना - रात 11.59 बजे, बुधवार 22 जुलाई](https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19)
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19>>



फेस मास्क पहनने से कोरोनावायरस (COVID-19) के लिए अतिरिक्त शारीरिक अवरोध पैदा होता है और यह आपकी और आपके समुदाय की सुरक्षा करता है।

यदि फेस मास्क उपलब्ध नहीं है, तो चेहरा ढकने के अन्य स्वरूपों का प्रयोग किया जा सकता है, जैसे स्कार्फ या बैंडना।



मास्क पहनने से पहले अपने हाथ धोएँ।



मास्क से अपनी नाक और मुँह को पूरी तरह से ढकना सुनिश्चित करें और इसे आपकी ठोड़ी के नीचे, नाक के ब्रिज के ऊपर और चेहरे के किनारों पर अच्छी तरह से फिट होना चाहिए।



पहनते समय मास्क के सामने की तरफ न छुएँ।

यदि आप मास्क को स्पर्श कर लेते/लेती हैं, तो अपने हाथों को तुरंत धोएँ या सैनिटाइज़ करें। मास्क को अपनी गर्दन से न लटकाएँ।



मास्क उतारने के लिए पहले अपने हाथों को धोएँ या सैनिटाइज़ करें।

कान के फंदों को पकड़कर या गाँठ को खोलकर अपने मास्क को सावधानी से हटाएँ। दो गाँठों वाले मास्क को उतारने के लिए पहले नीचे वाली गाँठ खोलें, उसके बाद ऊपर वाली खोलें।

यदि आपके मास्क में फिल्टर हैं, तो उन्हें निकालकर फेंक दें।

मास्क को मोड़कर सीधे लॉन्ड्री में डालें अथवा फेंकने वाले या धोए जाने वाले बैग में डालें। एकबारगी उपयोग के सर्जिकल मास्कों का निपटान जिम्मेदारी से किया जाना चाहिए।

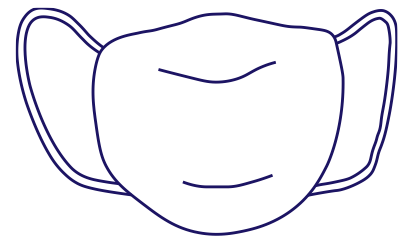


मास्क उतारने के बाद अपने हाथों को धोएँ या सैनिटाइज़ करें।

चेहरा ढकने के आवरणों को हरेक दिन साबुन या लॉन्ड्री डिटरजेंट के साथ गर्म पानी (60°से) में धोएँ। अन्य लोगों के साथ फेस मास्क साझा न करें।

आपको क्या करते रहना चाहिए

- अपने हाथों को नियमित रूप से धोएँ
- दूसरों से 1.5 मीटर की दूरी बनाए रखें
- हल्के लक्षण होने पर भी अपनी जाँच करवाएँ
- बीमार महसूस करने पर घर में ही रहें।



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>>

Hindi

OFFICIAL



Health
and Human
Services