



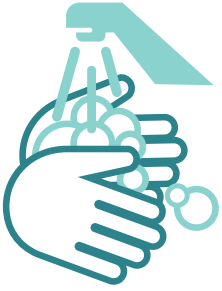
कोविड-19 अपूर्व कोरोना वायरस

कोविड-19 के प्रसार को रोकने के लिए मास्क पहनना ज़रूरी है।
जब भी आप किसी सार्वजनिक स्थल के भीतर हों या जब शारीरिक दूरी
बनाए रखना मुश्किल हो, तो मास्क ज़रूर पहनें।

कोविड-19 किसी संक्रमित व्यक्ति के थूक के निकट संपर्क में आने से फैलता है।
छींकने, खाँसने, गाने या बात करने से थूक फैल सकता है।

आप मास्क पहन कर अपने थूक के प्रसार को कम कर सकते हैं।

मास्क पहनने की विधि के चरण:



1. अपने हाथ 15 सेकंड तक धोएँ।



2. अपनी नाक और मुँह पर मास्क लगाएँ।
पट्टियों को अपने कानों पर चढ़ाएँ।



3. सुनिश्चित करें कि मास्क आपकी
नाक और मुँह को ढकता है।



4. फिर से अपने हाथ 15 सेकंड तक धोएँ।



5. कोशिश करें कि मास्क पहनते समय
उसे न छुएँ। यदि आप ऐसा करते हैं,
तो दुबारा अपने हाथ धोएँ।



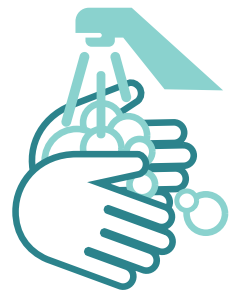
6. जब मास्क के उपयोग का काम पूरा हो
जाए, तब उसे पट्टियों के सहारे हटाएँ।



7. मैले मास्क को बाद में धोने के लिए बैग में
रखें। यदि वह एक बार के उपयोग वाला
मास्क है, तो उसे फेंक दें।



8. अगर मास्क गंदा, गीला या
कटा-फटा हो, तो उसे बदलें।



9. जब मास्क के उपयोग का काम पूरा
हो जाए, तब अपने हाथ धोएँ।